



Prevenca v praxi

Ako rozpoznať

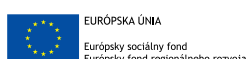
BEZPEČNÉ SPOLOČENSTVO

v online a offline prostredí

Metodicko-informačná príručka

EDITORKY: LUCIA GREŠKOVÁ – INGRID HUPKOVÁ

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje.



Obsah

2

Základné informácie o príručke

Lucia Grešková – Ingrid Hupková

6

Bezpečné a nebezpečné spoločenstvo

Ingrid Hupková – Jitka Schlichtsová

14

Riziká digitálneho priestoru

Miroslav Lojda

24

Znaky odlišujúce bezpečné a nebezpečné spoločenstvo

Lucia Grešková – Ivana Škodová

36

Výber námetov pre metodiku práce so skupinou a s triedou

Lucia Grešková – Ingrid Hupková – Ivana Škodová

76

Namiesto záveru – čo sa nám osvedčilo

80

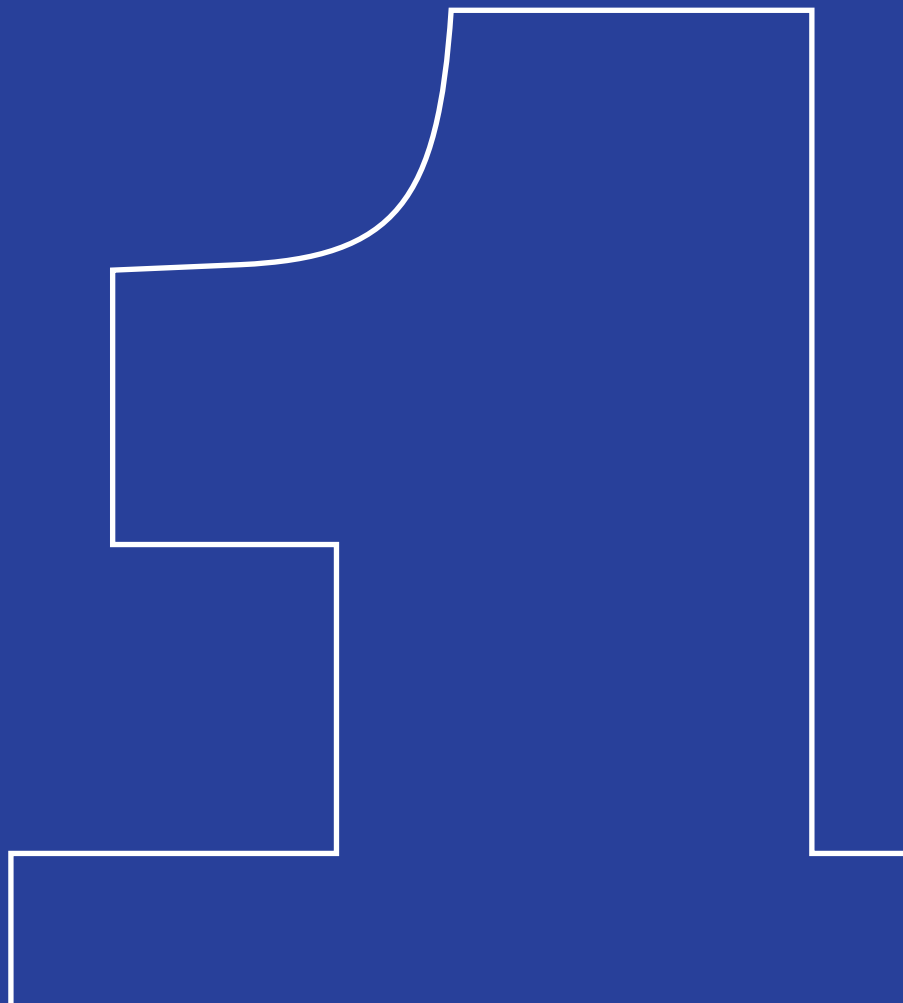
Kde hľadať pomoc

84

Pracovné hárky

Základné informácie o príručke

Lucia Grešková – Ingrid Hupková



Východiská a motivácia vydania príručky

V kontexte viacnásobných kríz, ktoré prežívame (kovidová/postkovidová kríza, environmentálna kríza, vojna na Ukrajine atď.), sa uvoľnil priestor na pôsobenie rôznych spoločenstiev s nie vždy transparentnými a bezpečnými cieľmi a stratégiou.

Svetonázorové spoločenstvá častejšie využívajú rôzni aktéri na realizáciu vlastných strategických cieľov, napríklad zapojením členov do protizákonnej činnosti či ozbrojených konfliktov, šírením dezinformácií alebo škodlivých informácií či vyvíjaním úsilia o zmenu politickej situácie. Deje sa tak aj v podmienkach našej krajiny. Kultúrne (náboženské) identity sa čoraz častejšie zapájajú do kampaní, ktorých snahou je zvyšovať polarizáciu spoločnosti a môžu byť súčasťou širšej kampane vedúcej k destabilizácii v krajine a prispievajúc k narúšaniu sociálnych vzťahov a súdržnosti.

V niektorých prípadoch môžu cieľnou agitáciou náboženskej skupiny vyvolať zmenu politiky alebo iniciovať protesty v krajine, pričom môže silnieť riziko následnej radikalizácie alebo násilnej eskalácie. Všetky tieto oblasti sú témami, s ktorými sa preventívni pracovníci môžu stretnúť a táto metodicko-informačná príručka im ponúka základný rámec možností, ako tieto náročné témy priblížiť deťom v strednom a staršom školskom veku, dospievajúcim a mladým dospelým.

Uvedomujeme si, že našu preventívnu prax zastihli tieto udalosti a premeny v celku nedostatočne pripravenú. Ukázalo sa, že naše celospoločenské pôsobenie smerujúce k hodnotovej výchove nie je nastavené tak, aby sme deti a mládež dostatočne názorovo vyzbrojili voči preberaniu extrémistických názorov a zároveň ich chránili pred manipulatívnym správaním, ale predovšetkým, aby deti a mládež sami disponovali zručnosťami porozumieť súvislostiam, vedieť kriticky myslieť, zvažovať a rozlišovať skupiny či spoločenstvá.

Práve bezpečné a zdravé vzťahy, naša zaangažovanosť v nich, náš život s inými vo vzťahoch, skupinách a komunitách sa stávajú silným pilierom mentálnej pohody a duševného zdravia. Predkladaná príručka nie je systémovým riešením uvedeného nedostatku. Je však ponukou či návrhom, ako aj pomôckou pre tých, ktorí si uvedomujú nedostatky vo výchove k vzájomnej tolerancii.



Ukázalo sa, že naše celospoločenské pôsobenie smerujúce k hodnotovej výchove nie je nastavené tak, aby sme deti a mládež dostatočne názorovo vyzbrojili voči preberaniu extrémistických názorov a zároveň ich chránili pred manipulatívnym správaním...

Prax v primárnej prevencii rizikového správania poukazuje na to, že školy dostávajú nezriedka lákavé ponuky rôznorodých preventívnych akcií zastrešovaných a realizovaných rôznymi občianskymi združeniami či spoločnosťami. Ponuky bývajú často strohé: je uvedený iba názov organizácie, téma (napr. ľudské práva, zdravý životný štýl, duševné

zdravie či prevencia drogových závislostí) forma a niekedy meno lektora. Realizátori prevencie, pedagógovia a riaditelia škôl nemajú kapacitu v hektike každodenných nárokov a povinností overovať ponuky z viacerých zdrojov, posudzovať riziká a vhodnosť ponúkaných podujatí. Stoja tak pred dilemou, či ponuku prijať, pretože často ide o lákavé ponuky, ktoré sú navyše poskytované bezplatne.

Preventívna prax rovnako ukazuje, že školy využívajú tieto ponuky externých programov, ktoré však majú rôznu úroveň a kvalitu a niekedy môžu byť (väčšinou netransparentne) poskytované práve tými organizáciami, ktorých primárnym záujmom nie je prevencia sociálnopatologických javov či rizikového správania, ale nadviazanie kontaktu so žiakmi, študentmi (prípadne ich rodičmi) či peda-

gógmi odovzdania vlastných špecifických náuk a postojov, seba propagácie a podobne.

Rozlišovanie zneprehľadňuje aj udeľovanie akreditácií preventívnym programom, ktorými sa zastrešujú rôzne občianske združenia. Akreditačná komisia však nemá kompetenciu zo zákona posudzovať obsah ani pozadie, z akého vzdelávací program vychádza. Ide teda o udelenie štátneho súhlasu bez overovania kvality vzdelávacieho programu, a preto akreditáciu môžu získať aj neoverené, nevedecké rizikové programy. Profesionálne skúsenosti autorov metodicko-informačnej príručky potvrdzujú, že pedagógovia aj iní profesionáli v tzv. pomáhajúcich profesiách, ktorí pracujú s mladými, často nie sú sami dostatočne informačne

vybavení na rozpoznávanie ponúk s podobnými motiváciami, hľadajú a dožadujú sa ďalšieho vzdelávania a metodickej pomoci. Navyše platí, že legálnosť, tzn. registrovanie tohto „poskytovateľa prevencie“, automaticky neznamená jeho neškodnosť.



Navyše v podmienkach SR nevidujeme takto špecificky zameranú metodicko-informačnú príručku.

Zároveň vieme, že aj niektoré drogy sú legálne (napr. alkohol a nikotín), ale ich legálnosť neznamená neškodlivosť alebo menšie nebezpečie, práve naopak. Podobne oficiálne registrované náboženské spoločenstvá aj neregistrované, pôsobiace ako občianske združenia, môžu vykazovať znaky nebezpečných spoločenstiev. Na napísanie príručky nás motivovala požiadavka praxe, pretože počet a aktivity tzv. nebezpečných a nezdravých spoločenstiev (nielen náboženských skupín, ale aj rôznych svetonázorových spoločenstiev) prezentujúcich sa v reálnom svete, ale aj v online prostredí internetu narastá. Navyše v podmienkach SR nevidujeme takto špecificky zameranú metodicko-informačnú príručku.

Čo je cieľom príručky?

Cieľom metodicko-informačnej príručky je pomôcť pochopiť rozdiely medzi bezpečnými a nebezpečnými spoločenstvami, vymedziť ich charakteristickými znakmi, na základe ktorých ich možno kriticky posudzovať a odlíšiť. Rovnako inšpiratívnou ponukou priamych preventívnych techník a aktivít rozvíjať nielen vedomosti, ale pokúsiť sa ovplyvniť postoje detí aj tíndžerov, tým prispieť k obmedzeniu rizikového správania a z neho plynúcich škodlivých následkov. Príručka stavia na teoretických poznatkoch a skúsenostiach iných európskych krajín, ktoré sa výchove k svetonázorovej tolerancii a prevencii pred zneužívaním rôznymi spoločenstvami venujú dlhodobo, už niekoľko desaťročí.

Na čo príručka nadväzuje a z čoho vychádza?

Metodická príručka nadväzuje na informačný leták Pozor, podozrivé spoločenstvá, ktorý vznikol na základe spolupráce Národného koordinačného strediska pre riešenie problematiky násilia na deťoch pri Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR a cirkevného odboru Ministerstva kultúry SR v septembri 2022.

Cieľom tohto letáka a následnej mediálnej kampane bolo zvýšenie informovanosti o možných rizikách nevhodného ovplyvňovania detí a mládeže svetonázorovými skupinami, resp. o rizikách pôsobenia negatívnych spirituálnych spoločenstiev na deti a mládež, a zároveň poskytovanie informácií o možnostiach pomoci a príslušných kontaktoch na sieť pomoci. Leták je prístupný aj v jazykoch národnostných menšín (v maďarskom, rómskom, rusínskom, ukrajinskom a nemeckom) v tlačenej podobe aj v online verzii. Upozorňuje na to, že nebezpečné spoločenstvá existujú, sú naozaj prítomné aj na Slovensku a často nie sú rozpoznateľné na prvý pohľad.

Aký je charakter príručky?

Ide o informačno-metodickú príručku, v ktorej čitateľ nájde sumár najvýznamnejších informácií a poznatkov nevyhnutných pre prax a zároveň sumár aktivít na priamu preventívnu intervenciu, ako aj užitočnú literatúru na hlbšie samoštúdium. V závere je publikovaná sieť kontaktných miest a možnej profesionálnej pomoci. Aplikovateľnosť námetov na primárno-preventívnu intervenciu autori verifikovali na nespočetných preventívnych aktivitách v rôznych regiónoch našej krajiny ako príklady dobrej praxe. Išlo jednak o prácu s dospelými – multiplikátormi prevencie – a jednak o prácu s deťmi a mladými. Metodická príručka pomáha rozpoznať rizikové a varovné znaky týchto spoločenstiev prezentujúcich sa v online aj offline prostredí.

Pre koho je určená?

Metodická príručka je určená najmä na priamu preventívnu činnosť cielenú na deti staršieho školského veku a mládež. Užitočná môže byť pre všetkých záujemcov o túto problematiku so zámerom zorientovať ich v tejto špecifickej oblasti. Adresátom však môžu byť nielen mladí ľudia, ale aj ich rodičia, starí rodičia, ale predovšetkým je určená pre pedagógov a ľudí v pomáhajúcich profesiách, ktorí sú pracovníkmi prvej línie, ktorí s deťmi a mládežou priamo pracujú: lektorov mimoškolského záujmového vzdelávania, animátorov voľného času a kultúrno-výchovných pracovníkov či sociálnych a terénnych pracovníkov. Ponúka nevyhnutné informácie z odborov psychológie, sociológie, sociálnej psychológie, pedagogiky, politológie, religionistiky a ďalších vied, ktoré umožnia rámcovo sa zorientovať v problematike. Osožná môže byť pre ľudí rôznych profesií: od spomenutých učiteľov, psychológov, sociálnych pracovníkov až po pracovníkov cirkví a náboženských spoločností.

Kto sú autori?

Odborníci s viacročnou praxou v oblasti primárnej prevencie rizikového správania, ktorí sa mládeži venujú celú svoju profesionálnu kariéru a patria medzi ojedinelých odborníkov na túto špecifickú oblasť na Slovensku a v Česku.

Prajeme vám inšpiratívne čítanie!

Bezpečné a nebezpečné spoločenstvo

Ingrid Hupková – Jitka Schlichtsová



O význame sociálnych interakcií a bezpečných vzťahov



Človek ako bio-psycho-sociálna, kultúrne a spirituálne dimenzovaná bytosť potrebuje mať na svoje zdravé, funkčné a plnohodnotné prežívanie societu druhých ľudí a vzťahy s nimi.

Sociálne interakcie majú kľúčovú úlohu pre zdravé fungovanie jedinca. Vzťahy nám umožňujú podeliť sa o emócie a prijímať ich, prežiť autentický zážitok lásky a spolupatričnosti, vzájomne sa podporovať a rásť.

Dôležitosť sociálnych vzťahov možno ilustrovať napríklad aj tým, že:

- osamelosť považujú psychológovia za rovnako rizikový faktor poškodenia zdravia či rizika smrti ako fajčenie pätnástich nikotínových cigariet denne,
- ľudia žijúci v intímnych vzťahoch (manželstvách a partnerstvách) sa dožívajú vyššieho veku ako osamelí,
- sociálne vzťahy sú kľúčové pre šťastie človeka¹.



**Príslušnosť k skupinám
a ku komunitám prináša
aj benefity pre duševné zdravie...**

Donedávna sme si nevedomovali skutočnosť, že sa to netýka iba blízkych vzťahov. Práve v čase lockdownu a udržiavania sociálneho odstupu sme si uvedomili, ako často nám chýbajú krátke a relatívne povrchné konverzácie alebo konverzácie s relatívne neznámymi ľuďmi.

Aj pred pandemiou covidu bolo zrejmé, že kontakty s menej známymi či neznámymi ľuďmi, v rámci ktorých sa vytvárajú vzdialenejšie „slabé väzby“, sú prekvapivo zdrojom pozitívnych pocitov a šťastia². Na význam takýchto „slabých sociálnych väzieb“ upozornil už v roku 1973 americký sociológ Mark Granovetter³. Dovtedy sa predpokladalo, že pohoda závisí hlavne od kvality vzťahov s blízkymi ľuďmi (a silných väzieb v rámci nich), no Granovetter vo výskume potvrdil, že **závisí aj od kvantity našich sociálnych interakcií**. Množstvo interakcií s ľuďmi, s ktorými máme takéto „slabé väzby“, zvyšuje náš pocit šťastia a vedie k zvýšenému pocitu, že patríme do komunity, skupiny. Prekvapivo napríklad zistil, že len minimu ľudí k novej práci dopomohol blízky priateľ, až 84 percent z nich získalo prácu na základe kontaktov z vonkajšieho okruhu známych. Sociálne interakcie, spoločné prežívanie, nadväzovanie spojenia a interakcie prostredníctvom reči sú pre nás veľmi dôležité. Vytváranie vzťahov medzi ľuďmi, teda napríklad aj s členmi skupiny so slabými väzbami, je pre nás dôležité. Novšia štúdia (2017) podľa Čavojovej⁴ preukázala, že bez ohľadu na národnosť či vek, ľudia, ktorí sú členmi rôznych skupín (napríklad športových krúžkov, spevokolov, komunít turistov, dobrovoľníckych spolkov či náboženských skupín), majú väčší pocit zmyslu a istoty. Navyše o čo vyšší bol počet skupín, ktorých členmi boli, o to lepší pocit zmyslu a istoty mali.

Príslušnosť k skupinám a ku komunitám prináša aj benefity pre duševné zdravie, a teda množstvo rôznych vzťahov a skupín má priamy súvis so zdravím, s kvalitou nášho bytia a dokonca aj dlhovekosťou. Ide o fenomén odborne nazývaný sociálna interakcia a integrácia. Štúdie potvrdili pozitívne účinky aj vzdialenejších vzťahov práve vďaka ich „nenáročnosti a nízkym nárokom na ich údržbu“⁵. Kým pre blízke vzťahy skôr predpokladáme vyššiu emočnú investíciu (práve preto sa o niektorých náročných veciach rozprávame s neznámymi či menej blízkymi ľuďmi), vzdialenejšie vzťahy tento atribút nemusia mať. Náhodné, „slabé väzby a rozhovory“ prebiehajú na miestach mimo rodiny a niekedy aj mimo práce (napríklad návšteva kaderníka, kaviarne a pod.).

Človek je sociálne dimenzovaná bytosť, a tak na podporu a udržanie dobrého zdravia (telesného a psychického) potrebuje okrem pohybu, správnej stravy, dostatku spánku aj sociálnu integráciu a kvalitné a bezpečné sociálne interakcie

¹Čavojová, V. et al. Ako lockdown ovplyvnil naše sociálne vzťahy? In Brezina, I. – Čavojová, V. 2021. Prečo ľudia potrebujú krízy. Pro-media, 2021, s. 84. – 106.

²Čavojová, V. ref. 1

³Granovetter, Mark. 1973. "The Strength of Weak Ties." Pp. 1360 – 1380 in American Journal of Sociology 1973, Vol. 78, No. 6., May.

⁴Čavojová, V. ref. 1.

⁵Čavojová, V. ref. 1.

vrátane tých, ktoré vytvárame s ľuďmi, ktorí nepatria do okruhu našich najbližších partnerov. Prečo je to tak? Saturujeme si potrebu byť rozpoznaný, vnímaný, prijatý, chápaný ako jednotlivec a prostredníctvom iných ľudí máme svoju ľudskosť reflektovanú. **Uspokojovanú máme túžbu po kontakte, blízkosti a porozumení.** Medzi dokázané zdravotné benefity takto „dobre naladených vzťahov“ patria menšia miera výskytu depresii a úzkostí, nižší krvný tlak, menej zápalov v tele či celkové zníženie stresu⁶. Je zrejmé, že všetky uvedené skutočnosti platia pre bezpečné, zdravé vzťahy v rámci skupín, komunit či spoločenstiev.

Potreba spoločného duchovného prežívania

Rovnako platí, že záujem, uvažovanie a vzťahovanie k tomu, čo človeka presahuje, je prirodzenou súčasťou života človeka. Či už sa proti niektorým formám duchovného života vymedzujeme, alebo sa k nim, naopak, hlásime, je prirodzené chcieť sa svoje o presvedčenie podeliť s ďalšími ľuďmi a združovať sa s nimi. Niektorí ľudia dávajú prednosť stretávaniu v spoločenstvách, ktoré patria pod etablovanú organizáciu, iní uprednostňujú voľné zoskupenia, ktoré zatiaľ nevytvorili oficiálnu organizačnú štruktúru. V oboch prípadoch ide o skupiny ľudí, ktorí sa medzi sebou vzájomne ovplyvňujú a nadväzujú intenzívne a dynamické vzťahy. K dynamike vzťahov bezprostredne patrí aj riziko rozvoja niektorých nežiaducich javov, ktoré vedú za istých okolností až k emočnému zraneniu, narušeniu predchádzajúcich sociálnych väzieb a vystaveniu ďalším potenciálne nebezpečným situáciám. To platí v oblasti duchovného života, ale aj iných záujmov, takisto pre dospievajúce osoby aj dospelých, seniorov, nás všetkých.

Osobitne zraniteľnou skupinou vzhľadom na vznik rizikového správania sa stávajú deti a mládež do mladej dospelosti. Nedostatok lásky, bezpečia a zažívanie nadmerného stresu práve v detskom a v adolescentnom veku môže mať za následok vznik najrôznorodjších problémov a porúch, ako sú napríklad poruchy užívania alkoholu a iných psychoaktívnych látok

v rámci „autosanačných pokusov“ docieľiť látkou zmenu v negatívnom emočnom prežívaní⁷. Výskumné zistenia poukazujú na **súvislosti medzi ranými skúse-**



Bezpečná vzťahová väzba býva spájaná s najnižším výskytom traumatizácie a je protektívnym faktorom podporujúcim optimálny vývin mozgu a celkové psychické aj fyzické zdravie.

nosťami v detstve, vytváraním vzťahov a psychickým a somatickým zdravím v dospelosti. Bezpečná vzťahová väzba býva spájaná s najnižším výskytom traumatizácie a je protektívnym faktorom podporujúcim optimálny vývin mozgu a celkové psychické aj fyzické zdravie. Vplyv ranej traumatizácie vrátane menej viditeľných foriem, akými sú emocionálne týranie, zanedbávanie, zneužívanie či psychická manipulácia a ďalšie, môže zanechať výrazne negatívne následky v oblasti utvárania zreľých vzťahov aj na zdraví⁸.

V bezpečnom vzťahovaní v dospelosti by mali byť vzťahy rovnovážne. Ide o vzájomne rešpektujúci prístup, vymedzený rovnocenným vzťahom s rešpektom k sebe samému/samej, ktorý vytvára predpoklad vyváženého a rešpektujúceho vzťahu k iným. V zdravom a bezpečnom vzťahu je umožnená osobná sloboda, autenticita aj správanie vychádzajúce z kritického myslenia. **Opak tohto stavu je nebezpečný (nezdravý, patologický) vzťah, ktorý býva spojený s emočným vydieraním, respektíve psychickou manipuláciou až psychickým a fyzickým týraním.**

Psychická manipulácia

Tak ako v cigaretách je účinnou psychoaktívnou látkou nikotín, **v oblasti nebezpečných vzťahov (skupín, spoločenstiev) je „psychoaktívnou látkou kontakt**

⁶Čavojová, V. ref. 1.

⁷Kaščáková, N. 2022. *Nepriaznivé zážitky v detstve a užívanie alkoholu v dospelosti.* In *Sociálna prevencia. Rizikové správanie a duševné zdravie.* Bratislava: NOC, roč.17, č. 2, 2022, s. 7 – 9.

⁸Kaščáková, N. 2022. *Nepriaznivé zážitky v detstve ovplyvňujú zdravie.* In *Sociálna prevencia. Rizikové správanie a prevencia.* Bratislava: NOC, roč. 17, č. 1, 2022, s. 3 – 4.

s človekom/luďmi“, ktorí využívajú psychickú manipuláciu – zastrašovanie, citové apely, polopravdy, zatajovanie, skrývanie svojich cieľov, napríklad odtrhnutie od našich pôvodných vzťahov, skrytú evanjelizáciu, nekálny zisk, nekritickú prezentáciu a seba prezentáciu. Postupne a nenápadne sa môže vytvárať nezdravá závislosť od vzťahu. Uviedli sme už, že kým v bezpečnom rovnovážnom vzťahu je umožnená osobná sloboda, autenticita aj správanie vychádzajúce z vlastného rozhodnutia a zodpovednosti, v nebezpečnom (nezdravom, patologickom) vzťahu tieto atribúty buď úplne absentujú, alebo sú veľmi potláčané. Pod pojmom psychická manipulácia rozumieme snahu ovládať myslenie (vnímanie a správanie) druhej osoby či viacerých osôb bez ich vedomia. Manipulátor sa snaží vnútiť cieľovej osobe myšlienky, názory či správanie, ktoré nie sú obeťou vlastné a ktoré by dobrovoľne neprijala. Manipulátor získava výhodu voči manipulovanému bez toho, aby si obeť uvedomovala, že má voľbu, či mu vyhoví alebo nie. Obeť si často ani neuvedomuje, že je manipulovaná.

Obeťou psychickej manipulácie sa môže stať každý z nás, pretože k nej dochádza postupne pomaly a často aj nenápadne. Manipulovaná osoba môže na seba upozorovať stratu vlastnej sebaistoty, sebadôvery, sebaúcty. Pod vplyvom manipulatívneho vodcu či členov skupiny, spoločenstva človek stráca istotu. Istota sa mení na neistotu a sebaspochybnosť. Obeť nezriedka začne pociťovať somatické prejavy napätia, strachu a úzkosti. Manipulátor pri manipulácii využíva dobromyselnosť, naivitu, neistotu, nevedomosť, tendenciu k vyhovaniu, slušnosti, poddajnosti, submisivitu s cieľom realizovať svoje vlastné, väčšinou utajené a skryté zámery, ciele a plány. Zo strany manipulátora ide o zneužitie prevahy (týkajúcej sa prístupu k informáciám, verbálnej zdatnosti a výrečnosti, momentálnych okolností či situácie) na ovplyvňovanie rozhodnutí iných ľudí vo vlastný prospech.

Problém psychickej manipulácie je okrem iného v tom, že berie človeku právo na vlastné kritické zmýšľanie, polemiku, slobodné a nezávislé rozhodovanie a vystavuje ho rôznym formám nátlaku (psychický, finančný, sexuálny a i.).

K manipulačným spôsobom správania podľa Kuchárovej patria ⁹:

- využívanie ľudí ako nástrojov bez vlastnej vôle,
- nerešpektovanie a obchádzanie slobodnej vôle iných,
- podporovanie agresivity,
- využívanie dôverčivosti,
- radosť z utrpenia iných,
- zákerné konanie,
- klamstvo, polopravdy, zatajovanie informácií, neúplné informácie,
- prijatie možnej trestnosti konania (manipulátor ide do rizika aj za cenu porušenia zákona),
- predstieranie náklonnosti.

K uvedenému správaniu možno doplniť apel na strach, vyvolanie časového stresu v zmysle nedostatku času na rozhodnutie, tzv. FOMO efekt (Fear of missing out – strach a obavy z premeškania), argumentačné fauly, ale aj zneužitie nerovnováhy (napríklad z hľadiska veku, postavenia, moci a pod.). Charakter a sila psychickej manipulácie môžu byť také extrémne, že sa nazývajú „vymývaním mozgov“, aj keď je táto metafora pomerne zavádzajúca, pretože stavia človeka do roly obeť bez vôle nad sebou, ktorá nie je zodpovedná za svoje správanie. Pritom ohrozenie patologickými spoločenstvami nespočíva iba v odhalení vlastnej zraniteľnosti, ale najmä všade tam, kde si jej nie sme vedomí. Práve v patologicky vedenej skupine sa človek správa neobvyčajne a často sa dobro-

⁹Kuchárová, B. 2023. *Psychická manipulácia. Sociálna prevencia. Prevencia v kontexte súčasných kríz*. Bratislava: NOC, 2023, s. 24 – 25.

voľne vzdáva kontroly nad svojím životom, pretože dúfa v naplnenie svojich intenzívnych potrieb (lásky, prijatia, pozitívneho hodnotenia a sebahodnotenia a pod.), ktorých si však človek často nie je plne vedomý.

Ako je to v oblasti spirituality?

Pri rozlišovaní bezpečného spoločenstva v oblasti spirituálnych hnutí v bežnom jazyku ľudia používajú pojmy „cirkev“ a „sekta“. Cirkev považujeme väčšinou za preverené, etablované (väčšinou kresťanské) spoločenstvo s veľkým počtom členov. Také spoločenstvo vytvára dojem, že v priebehu svojho dlhého vývoja malo možnosť vyvinúť si mechanizmy, ktoré majú zabrániť vzniku nebezpečnej sociálnej dynamiky. Celkovo pôsobí ako známe a pomerne dôveryhodné. Naproti tomu pojem sekta evokuje napätie, cudzorodosť, nevyspytatelnosť a obavy. Spoločenstvá, ktoré nazývame sektami, podozrievame z autoritárstva, manipulácie členov, ich vykorisťovania a zneužívania. Použitím termínu sekta vyjadrujeme to, že ide o spoločenstvo, ktorému nedôverujeme.¹⁰

V snahe brániť sa (či už domnelým, alebo skutočným) nebezpečenstvám vznikajú zoznamy „siekt“, ktoré však reálne prevencii rizík nepomáhajú už z toho dôvodu, že takých spoločenstiev každoročne množstvo vznikne aj zanikne, vyvíjajú sa a menia. Postupne sa buď viac zblížia s väčšinovou spoločnosťou, alebo sa veľmi často rozpadnú a zaniknú. Veď aj niektoré spoločenstvá boli v čase svojho vzniku považované za zvláštne a nebezpečné buričské sekty, narušujúce zabehnuté spôsoby a spoločenský poriadok. Dnes sú z nich piliere svetového náboženského života: kresťanstvo, budhizmus alebo islam. Na ich základoch vznikajú v priebehu histórie nové náboženské hnutia – pejoratívne označené ako sekty.

Žiadny zoznam by z hľadiska dynamiky zmien a uvedeného princípu nikdy nemohol byť aktuálny ani úplný a definitívny. **Jediným spôsobom, ako rozoznať nebezpečenstvá, je porozumieť charak-**

Použitím termínu sekta vyjadrujeme to, že ide o spoločenstvo, ktorému nedôverujeme.



teristikám sociálnej dynamiky náboženských (aj sekulárnych) spoločenstiev a rozvíjať poznatky, ktoré nám umožnia sa v nich bezpečne orientovať. S týmito javmi sa totiž môžeme tak isto stretnúť v novovznikajúcich náboženských spoločenstvách ako aj v jednotlivých spoločenstvách už etablovaných cirkví.

Kategórie náboženských spoločenstiev: kult, nové náboženské hnutie (tzv. sekta), denominácia a cirkev.¹¹

Z odborného hľadiska religionistiky a sociológie náboženstva, ktoré sa pôsobením rôznych typov náboženských spoločenstiev zaoberajú, rozoznávame **štyri kategórie náboženských spoločenstiev: kult, nové náboženské hnutie (tzv. sekta), denominácia a cirkev.** Ich rozdelenie však nevychádza z miery reálnej nebezpečnosti pre spoločnosť ani jednotlivcov, ale z toho, v akom sú vzťahu k väčšinovej spoločnosti a aké veľké napätie je medzi nimi a väčšinovou spoločnosťou. Typ **kult** označuje taký stav, keď sú si dané spoločenstvo a väčšinová spoločnosť vzájomne vcelku ľahostajné a existujú paralelne bez toho, aby medzi nimi dochádzalo k napätiu. Spoločenstvá, ktoré vykazujú najväčšiu mieru napätia s väčšinovou spoločnosťou, zaradujeme do kategórie **nových náboženských hnutí**. Tam, kde už napätie vo vzťahu k väčšinovej spoločnosti kleslo a spoločenstvo sa stáva jedným z bežných spoločenstiev na náboženskej scéne, ale ešte netvorí majoritnú náboženskú skupinu, používame kategóriu **denominácia**. Medzi **cirkvi** zaradujeme plne etablované, tradičné spoločenstvá, ktoré môžu byť blízko k celospoločenskej organizácii, ako je štát alebo národ, dokonca môžu mať štátotvorný charakter.

¹⁰Schlichtsová, J. 2022. *Prevenia v oblasti duchovného života*. In *Sociálna prevencia: Rizikové správanie duševné zdravie*. NOC, roč. 17, 2022, č. 2, s. 28 – 30.

¹¹Podrobne k téme pozri napríklad Vojtíšek, Z. 2005. *Pastorační poradenství v oblasti sekt a sektářství*. Brno, 2005, s. 38 – 97.

Ako sme už uviedli, **najvyššiu mieru napätia vo vzťahu k väčšinovej spoločnosti majú nové náboženské hnutia**, a preto im venujeme viac pozornosti. Vyjadrením tohto napätia je už spomínané pejoratívne označenie „sekta“, ktorým väčšinová spoločnosť vyjadruje nedôveru, obavy a odstup. Podstatou týchto hnutí je, že sú v spoločnosti nové, v počiatočnej etape svojho vývoja a pôsobenia. Majú špecifické charakteristiky, s ktorými sú spojené aj nebezpečenstvá a kontroverzie. To, či sa dokážu s nimi postupne vyrovnáť, je určujúce a rozhodne o tom, či spoločenstvo pretrvá, stane sa denomináciou či dokonca cirkvou alebo časom zanikne.¹² Nové náboženské hnutia nevznikajú náhodne ani so zlým úmyslom. Práve naopak! Charakterizujeme ich prostredníctvom siedmich znakov.

Sedem znakov nového náboženského hnutia:

1. inovácia,
2. protest,
3. zneužívanie sociálneho vplyvu (tzv. manipulácia),
4. charizmatická autorita,
5. súdržné a dynamické spoločenstvo,
6. obetavosť a nadšenie,
7. čierno-biela náuka.

(1) Motiváciou na vznik nového náboženského hnutia je túžba po náboženskej obnove (inovácii), ktorá vychádza z nespokojnosti so súčasným stavom spoločnosti. Nadväzujú na niektoré už dávno známe náboženské tradície, ale zásadným spôsobom ich náuku inovujú a oživujú. **(2) Protest proti súčasnému duchovnému životu** je vyjadrený aj zásadnými odlišnosťami od postojov, hodnôt a noriem, ktoré v danej spoločnosti prevládajú. Zahŕňa okrem zásadne odlišného životného štýlu a životných priorít členov bežne spoločensky neprijateľné formy náboru využívajúce **(3) psychické oslabenie a sociálny vplyv** na cieľové osoby (tzv. psychickú manipuláciu).

Pri zrode takého hnutia stojí **(4) výrazná zakladateľská osobnosť**, ktorá dokáže naliehavo a atraktívne formulovať duchovné ciele pre jednotlivcov aj celú spoločnosť. **Zakladateľovi bývajú prisudzované mimoriadne až nadľudské schopnosti – tzv. charizma**. Ak zakladateľ tieto osobitné charakteristiky a výnimočné postavenie prijme, nasledovníci mu často odovzdajú aj svoje životné kompetencie a právomoci. Sú ochotní sa dokonca vzdať rozhodovania aj v najintímnejších oblastiach svojho života. **(5) Spoločenstvo zjednotené vierou** v osobitné obdarovanie svojho vodcu dosahuje **vysokú mieru konformity**, je **entuziastické a súdržné**. Dôsledkom tejto sociálnej dynamiky je **(6) neobvyklá miera nadšenia a obetavosti** (osobnej, materiálnej, časovej a sociálnej) členov aj vodcu pri realizácii a šírení jeho náuky. Je to preto, že táto **(7) náuka je ľahko šíriteľná, zrozumiteľná**, prehľadná, (dalo by sa povedať) čierno-biela, ponúka východiská na jednoduché prekonanie súčasných ťažkostí a neistôt a budí dojem univerzálnosti.

Týchto sedem charakteristík **prináša potenciálne riziká, ale môžu znamenať aj osobný a spoločenský prínos**. Veľmi záleží na tom, v akej miere sa v danom spoločenstve prejaví na úrovni osobnej zrelosti jednotlivých účastníkov skupinovej dynamiky.

Niektoré inovácie v oblasti duchovného života považujeme za zavádzajúce, môžu však poslúžiť ako obohatenie duchovného života, dočasný experiment alebo etapa duchovného hľadania, pochybovania a uisťovania, čo vedie k vytvoreniu vlastného presvedčenia a sebavedomého náboženského postoja.

¹² Grešková, L. 2013. *Spoločenské reakcie na náboženské menšiny* In: Prostredník, O. eds.: *Cudzie nechceme, svoje si nedáme?* Bratislava: Univerzita Komenského, 2013, s. 45 – 62.

Niektoré protestne motivované spoločenstvá môžu svojimi aktivitami ohrozovať telesné a duševné zdravie aj život svojich členov. Deje sa to skôr výnimočne, napríklad ak je vyhľadanie lekárskej starostlivosti vnímané ako dôkaz slabšej viery a vzdorovania božej vôli. Známe sú aj prípady odmietania lekárskeho zákroku a liekov. Sporné sú aj niektoré alternatívne liečebné postupy a očistné kúry: vyhánanie diabla, pôsty, úpravy stravovania, nadmerné cvičenie, spánková deprivácia, pozeranie do slnka, dlhé potenie (napríklad v potných miestnostiach), formy navodzovania zmenených stavov vedomia (hyperventilácia, hypnóza, užívanie psychoaktívnych látok, najmä halucinogénov či už syntetického, alebo prírodného charakteru, halucinogénnych rastlín, magických húb, napríklad lysohlávok a iné). **Tieto praktiky môžu byť nebezpečné pre telesné a duševné zdravie.**



Niektoré protestne motivované spoločenstvá môžu svojimi aktivitami ohrozovať telesné a duševné zdravie aj život svojich členov.

Z hľadiska duševného zdravia býva v súvislosti s pôsobením nových náboženských hnutí spomínaná otázka vzťahovej závislosti nasledovníkov od ich vodcu. Táto téma je spojená s tragic-

kými udalosťami hromadných vrážd a samovrážd¹³, prípadmi sexuálneho zneužívania aj s veľmi vysokými finančnými darmi v prospech konkrétneho hnutia alebo jeho vodcu. Vtedy zaznieva najostrejšia kritika smerom k vedeniu takých hnutí a radoví členovia bývajú vykresľovaní ako obeť. Takýto pohľad na nasledovníkov má však jednu veľmi tienistú stránku, že sú degradovaní do roly nesvojprávnych, nerozumných jedincov, ktorí nenesú zodpovednosť za svoje životy a svoje správanie. Ako sme už uviedli, **sú to práve radoví členovia hnutia, ktorí zakladateľskej osobnosti prisudzujú výnimočné, dokonca nadprirodzené vlastnosti a schopnosti.** Nasledovníci sami túžia odovzdať zodpovednosť za svoje životy do rúk tejto autority. Ich potreba bezvýhradne sa odovzdať je síce výrazom psychickej alebo sociálnej lability, prípadne vplyvu masívnej psychickej manipulácie, robia to však úplne spontánne a dobrovoľne bez toho, aby ich k tomu niekto priamo fyzicky nútil. Tento **proces, odborne označovaný ako charizmatizácia, je preto potrebné vnímať ako obojstranný.** Na jednej strane nasledovníci prideliujú svojmu vodcovi výlučné postavenie a túžia ho nasledovať, na druhej strane sa vodca ocitá v pokušení podľahnúť veľkolepému obrazu seba samého a zverenú moc zneužiť vo svoj prospech. Toto nebezpečenstvo je vyššie, ak ide o psychicky nevyrovnaného, nezrelého, labilného jedinca s nižším sebavedomím, ktorý sa sám stane „závislým od pravidelného obdivovania“. Reálne hroziace nebezpečenstvo závisí od kombinácie mnohých faktorov. Kľúčová je vždy úroveň sebavedomia a osobnostnej vyspelosti jednotlivých členov hnutia aj samotného vodcu, ich sebaopoznávanie a sebareflexie v oblasti ich duchovného života, osobnostných charakteristík a (najmä) potrieb a vzťahu k autoritám. **Výrazne pomôcť alebo, naopak, vytvoriť ďalšie riziká môže aj prístup okolia.** Záleží na tom, či dokáže sebavedomie členov nových náboženských hnutí skôr posilňovať, ako znižovať (napríklad práve stávaním členov do roly nemysliacich zmanipulovaných obetí). Dôležitú úlohu zohrávajú aj úrady, médiá, väčšinové svetonázorové/náboženské spoločnosti, neznalosť a predsudky verejnosti. Rastúci tlak zvonku tak umocňuje už excitované emócie, posilňuje vzťahy vnútri skupiny a tým celé hnutie môže radikalizovať alebo prinajmenšom zakonzervovať v súčasnom stave.

Podobná dynamika ako v náboženských hnutiach sa prejavuje aj v sekulárnych skupinách. Rovnaké už opísané charakteristiky a správanie však môžeme sledovať aj u priaznivcov politických strán, futbalových fanúšikov, obdivovateľov športovcov, celebrit, influencerov aj v iných záujmových združeniach v reálnom a virtuálnom svete. Vedúci (líder, vodca, guru, učiteľ, majster), ktorého členovia obdivujú a charizmatizujú, nemusí byť len guru pochádzajúci z východných krajín, môže to byť aj vedúci oddielu, záujmového krúžku, nadriadený, obľúbený pedagóg, tréner aj vplyvný spolužiak.

¹³VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Nová náboženství a násilí. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. Religionistika.*

Hlavnú úlohu v tom, či bude spoločenstvo pre svojich členov bezpečné alebo nebezpečné, má vedúci (vodca) a miera jeho autority aj spôsoby, ako ju využíva (zneužíva), a jeho osobnostné charakteristiky. Rovnako dôležité je však sebavedomie ostatných členov spoločenstva a schopnosť všetkých zúčastnených rozpoznať autoritu vedúceho, opakovane ju reflektovať, kriticky myslieť a opovzdať alebo, naopak, ich neschopnosť odolávať a byť „slepo“ poslušný, či obávať sa straty členstva v skupine alebo straty priazne vodcu.

Príručka prináša **opis znakov, ktoré môžu byť nápomocné pri odlišovaní bezpečných a nebezpečných spoločenstiev**, a aktivity s metodickými usmerneniami a odporúčaniami, ktoré sa dajú využiť v interaktívnom skupinovom edukačnom pôsobení v primárnej prevencii. Okrem aktivít nešpecifickej primárnej prevencie ide o špecifické aktivity, ktoré sú priamo zamerané na rozvíjanie schopností rozlišovať, kriticky hodnotiť, rozvíjať postoje a sociálne zručnosti odolávať bezvýhradnej autorite spojenej s nebezpečným spoločenstvom.

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry:

Bartal, K. 2022. Ochrana detí pred nebezpečnými spoločenstvami. In Sociálna prevencia : Rizikové správanie a duševné zdravie. NOC, roč. 17, č. 2, 2022, s. 30. 31, ISSN 13369679.

Čavojová, V. et al. Ako lockdown ovplyvnil naše sociálne vzťahy? In Brezina, I. – Čavojová, V. 2021. Prečo ľudia potrebujú krízy. Promedia, 2021, s. 84 – 106, ISBN 978-80-8242-023-7.

Grešková, L. Spoločenské reakcie na náboženské menšiny In Prostredník, O. eds.: Cudzie nechceme, svoje si nedáme? Bratislava: Univerzita Komenského, 2013, s.45 – 62, ISBN 978-80-223-3432-7.

Kaščáková, N. 2022. Nepriaznivé zážitky v detstve a užívanie alkoholu v dospelosti. In Sociálna prevencia : Rizikové správanie a duševné zdravie. Bratislava: NOC, roč. 17, č. 2 2022, s. 7 – 9. ISSN 1336 9679.

Kaščáková, N. 2022. Nepriaznivé zážitky v detstve ovplyvňujú zdravie. In Sociálna prevencia : Rizikové správanie a prevencia, Bratislava, NOC, roč. 17, č. 1 2022, s. 3 – 4. ISSN 1336 9679.

Kuchárová, B. 2023. Psychická manipulácia. In Sociálna prevencia: Prevencia v kontexte súčasných kríz. Bratislava, NOC, 2023, s. 24 – 25 ISSN 1336-9679.

Vojtíšek, Z. 2005. Pastorační poradenství v oblasti sekt a sektářství. Brno, 2005, 234 s., ISBN 80-86263-69-X.

Vojtíšek, Z. 2017 Nová náboženství a násilí. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. Religionistika. ISBN 978-802-4628-615.

Schlichtsová, J. 2022. Prevencia v oblasti duchovného života. In Sociálna prevencia: Rizikové správanie duševné zdravie. NOC, roč. 17, 2022, č. 2, s. 28 - 30, ISSN 13369679.

Riziká digitálneho priestoru

Miroslav Lojda





Ochrana spočíva v nedôvere voči neznámym online osobám, nešírení osobných citlivých informácií, trpezlivosti, obozretnosti.

¹⁴Máme na mysli len povrchový klasický web (surface), prístupný cez klasické webové prehliadače, ktorý tvorí asi 10 % informácií. Nezaoberáme sa podrobnejšie deep webom obsahujúcim 90 % informácií. Sú tam rôzne databázy bez pripojenia na iné časti webu, intranety (vnútro podnikové, vládne, inštitucionálne siete) aj dark web (asi 1 až 2 % obsahu), ale väčšina je nelegálna (predaj drog, zbrani, teroristická komunikácia a pod.) a je dostupný len cez špeciálne vyhľadávače. Neexistujú na ňom klasické webové adresy, ale len kombinácia určitých znakov.

¹⁵Škodlivé programy: vírus, červ, trójsky kôň (robí deštruktívnu činnosť, ale maskuje ju užitočnou), zadné dvere (skrytá možnosť v programe na napadnutie hackerom), špiónažny softvér (zbiera citlivé dáta a posiela ich bez vedomia používateľa tretej strane), vydieračský softvér (zablokuje prístup do počítača, zakóduje informácie a žiada za sprístupnenie financie, reklamný softvér atď.

¹⁶Oddeluje medzi sebou siete s rôznymi prístupovými právami a kontroluje medzi nimi dátový tok. Môže mať hardvérovú alebo softvérovú podobu.

¹⁷Cez sociálne siete pôsobia romantickí podvodníci snažiaci sa vylákať peniaze od svojich obetí (najmä žien) tak, že ich nalákajú na romantické reči, ale nechcú sa reálne stretnúť a vyhýbajú sa videohovorom. Potom od nich postupne čerpajú peniaze, ak ich prestanú chcieť posielať, je po láske.

Súčasnosť nám ponúka veľa lákadiel. Jedným z nich je aj digitálny priestor a internet¹⁴, ktorý je ako oheň, dobrý sluha, ale zlý pán. Internet a prostredníctvom neho najmä sociálne médiá majú obrovský dosah a vplyv na celý svet, keďže je na nich prítomná viac ako polovica ľudstva (4,8 miliardy). Preto je dôležité vedieť, ako ho bezpečne používať a nestať sa jeho otrokom. Keď chceme hovoriť o ochrane v digitálnom priestore, najprv si musíme zdefinovať, pred čím deti chrániť. Ochrana by mala byť minimálne trojstupňová. V prvom stupni je to kybernetická ochrana, v druhom stupni ochrana pred rôznymi formami online závislosti a ďalších rizík v online prostredí a v treťom stupni ochrana pred jeho konkrétnym obsahom. Teraz si jednotlivé stupne ochrany rozoberieme podrobnejšie.

Prvý stupeň ochrany

Prvý stupeň ochrany je kybernetická ochrana. Spočíva v nainštalovaní kvalitného antivírusového a antimalvérového¹⁵ programu, antispamového filtra, firewallu¹⁶, vo viacfaktorovom overovaní pri zadávaní osobných údajov, mien alebo hesiel a pravidelnej softvérovej aktualizácii. Takýto prístup nám umožní aspoň minimalizovať škody na hardvéri, softvéri, ale potenciálne na financiách i našom zdraví. Ani všetky tieto ochrany veľakrát nestačia, keď sme vystavení sociálnemu inžinierstvu, teda sofistikovanému spôsobu získavania citlivých informácií (čísla

bankových účtov, miesta uloženia cenností v byte a pod.) zameranému na človeka. Základným predpokladom úspechu takéhoto útoku je získanie dôvery človeka a práca s emóciami. Útočník si zistí informácie o budúcej

obeti cez dostupné zdroje (napríklad sociálne siete), nadviaže s ňou kontakt a zmanipuluje ju, aby vykonala nejakú činnosť v jeho prospech (napríklad poslala intímne fotografie, cez ktoré ju potom môže vydierať). Techniky sociálneho inžinierstva sú napríklad:

1. výhra v lotérii, žiada opomoc a zneužíva empatiu, súcitiť a zamilovanosť¹⁷ (prosba o finančné prostriedky pod rôznymi zámienkami);

2. baiting – nastraženie návnady na dosiahnutie cieľa

A. **fyzický** – infikované médium (USB, DVD) s atraktívnym označením ponechané na známom mieste a po jeho pripojení prebehne útok,

B. **softvérový** – pri surfovaní po rôznych stránkach najmä s atraktívnym aj nelegálnym obsahom (porno, filmy, hry) nám je prostredníctvom vyskakujúcich okien online reklamy ponúkaný rôznych softvér (antivírus, prehrávač médií a pod.), ktorý po stiahnutí vykoná útok,

C. **free wi-fi sieť** alebo USB nabíjačky v priestoroch, ako sú reštaurácie, letiská, hotely, parky, môžu byť falošné a má nad nimi dohľad prostredník – útočník;

3. reverzná forma – útočník vytvorí situáciu, pri ktorej sama obeť príde za ním, a to tak, že pomocou psychickej manipulácie ju uvedie do omylu, presvedčí o svojej dôveryhodnosti a ponúkne jej riešenie problému, ktorý umelo vytvoril. Obeť ho sama vyhľadá (takto postupujú napríklad predátor-skí pedofíli).

Ochrana spočíva v nedôvere voči neznámym online osobám (preskúmanie online profilu, pri hľadaní profilovej fotky sa často zistí jej krádež), nešírení osobných citlivých informácií (práca, bydlisko, fotografie), trpezlivosti, obozretnosti (prípadné prvé reálne offline stretnutie na bezpečnom verejnom mieste). Ak sa napriek týmto opatreniam staneme obeťou takého podvodu, treba to okamžite nahlásiť na políciu.

Druhý stupeň ochrany

Druhý stupeň ochrany v digitálnom priestore je spôsob, ako zabrániť vzniku závislosti pri využívaní (zneužívaní) internetu. Pretože sa tu kombinujú viaceré činnosti s potenciálom vyvolať v nás závislosť, priblížime si ich najprv. Ide o fenomén vnorenej (viacstupňovej) závislosti – od prostriedku umožňujúceho nám online pripojenie (mobilný telefón, tablet alebo počítač), predmetu činnosti realizovanej na internete (ako uvádzame ďalej) alebo jej obsahu. Jednoduchšie pre nás i pre spoločnosť je vôbec sa nedostať do takéhoto stavu, než sa liečiť od závislosti. K tomu nám môže pomôcť **postup na zníženie času stráveného na internete**:

- **preskúmanie motivácie** – ujasniť si, čo nás núti byť online (nuda, znížené sociálne kontakty, problémy všetkého druhu),
- **zmena denného režimu** – návrat k predchádzajúcim aktivitám (spoločenské hry, športové hry rôzneho druhu v exteriéri a interiéri), záujmy (modelárstvo, hudba, knihy, ručné práce, lúštenie krížoviek, šport atď.),
- **limit** – stanovenie a kontrola presného času denne stráveného na internete.

Závislosť od internetu

Závislosť od internetu patrí medzi nelátkové závislosti s nutkavým vzorcom správania, vznikom neovládateľného baženia a opakovaním správania smerujúceho k okamžitému uspokojeniu.

Podľa Griffithsa¹⁸ existuje šesť základných znakov, prostredníctvom ktorých sa dajú vymedziť nelátkové závislosti:

- **významnosť** – konkrétna činnosť sa stane hlavným determinantom života jednotlivca (zasahuje komplexne jeho kognitívne funkcie, správanie a emócie), ktorý robí všetko pre to, aby cez ňu dosiahol dočasné uspokojenie;
- **zmena nálady** – činnosť sa stáva stratégiou zvládania subjektívne nepríjemných pocitov a záťažových situácií rôzneho druhu (dosahovanie zlepšenia nálady pri smútku či podráždenosti, uvoľnenie napätia cez príjemné vzrušenie pri otupenosti a nude);
- **zvyšovanie tolerancie** – zvyšujúca sa potreba venovať sa určitej aktivite na dosiahnutie prvotného účinku;
- **abstinénčné príznaky** – nepríjemný stav (nespavosť, úzkosť, podráždenosť, nepokoj, tras, bolesť hlavy) spojený s náhlým prerušením, obmedzením alebo až nemožnosťou realizovať danú činnosť. Po jej začatí je znížená schopnosť ju ukončiť alebo jej odolať (porucha kontroly);
- **konflikty**
 - A. **vnútorné (intrapsychické)**: jedinec si uvedomuje závažnosť dôsledkov závislosti a zároveň nie je schopný činnosť obmedziť alebo zastaviť,
 - B. **vzťahové (interpersonálne)**: zasahujú oblasť vzťahov s blízkymi (zanedbávanie rodiny, domácich povinností), pracovný život, vzdelávanie (školské povinnosti) a sociálny život (záujmy, celková ľahostajnosť a neobanlivosť voči okoliu);
- **relaps** – tendencia k opätovnému návratu k návykovej aktivite, pričom už pri jednorazovom vystavení činnosti, ktorá bola pre jednotlivca návyková, sa môže obnoviť najťažší vzorec typický pre závislosť a nastať recidíva.

Ak je prítomných všetkých šesť znakov, hovoríme o závislosti od internetu (ak len niektoré, hovoríme o nadmernom používaní), ktorá môže podľa Youngovej nadobúdať rôzne formy (a s tým spojené poruchy správania) líšiace sa podľa toho, čo je ich predmetom. Ide o:

¹⁸Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191 – 197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

¹⁹Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Innovations in clinical practice: A sourcebook*, 17, 19 – 31.

1. **počítačové a sieťové hry** rôznych žánrov, a to buď pre jedného hráča, alebo tzv. MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game) – sieťová hra pre viac hráčov umožňujúca ovládať v tom istom čase vo fiktívnom svete vybranú virtuálnu postavu (avata), s ktorou sú stotožnení. Pri tejto závislosti hovoríme o hráčskej poruche v online a offline forme s diagnózami 6C51.0²⁰ a 6C51.1²¹ podľa Medzinárodnej klasifikácie chorôb (ICD-11). Prejavuje sa zhoršenou kontrolou nad hraním hier, hráč uprednostňuje hru pred ostatnými záujmami a činnosťami a pokračuje v hraní napriek negatívnym dôsledkom;
2. **hranie hazardných online hier** s cieľom výhry (finančnej alebo hmotnej) sa prejavuje ako porucha hazardného hrania (online gambling);
3. **kybersex a pornografia** – závislosť od internetových sexuálnych aktivít (pornofilmov a ich produkcie, erotických chatov, webkamier, zoznamiek, fór zameraných na konkrétne sexuálne praktiky). Existujú tri skupiny ľudí ohrozených online sexuálnou závislosťou: nutkavo využívajúci online sexuálne aktivity v období zvýšenej záťaže a stresu (nachádzajú v nich uvoľnenie), depresívni a úzkostní ľudia (poskytnú im dočasné zlepšenie nálady) a ľudia využívajúci kybersex na naplnenie potrieb cez sexuálne fantázie nedostupné a neakceptovateľné v offline prostredí. Proces závislosti v prípade online pornografie môže byť zosilnený tým, že predstavuje „nadnormálny stimul“²², ktorý potenciálne aktivuje náš prirodzený systém odmeňovania na vyššej úrovni, než to bývalo u našich predkov v minulosti.²³ Ak zoberieme do úvahy online porno z tohto hľadiska, môžeme vidieť podobnosti s bežnými závislými od návykových látok. Návštevnosť pornografických stránok dosiahla rekordné čísla počas obdobia epidémie koronavírusu. Jej konzumácia môže viesť nielen k finančným, vzťahovým alebo osobným problémom s rôznymi negatívnymi dôsledkami, ale môže mať aj nepriaznivé účinky na sexuálny vývoj a sexuálne fungovanie najmä u mladej populácie. Ochrana pred ňou spočíva okrem iného v zablokovaní prístupu k pornostránkam (v odstránení podnetov, obsahov), nainštalovaní monitorovacieho softvéru, ale i v rozhovore s deťmi na túto tému;
4. **informačné presýtenie** predstavuje intenzívne vyhľadávanie informácií (napríklad pri zdravotníckych informáciách ide o kyberchondriu), pozeranie videí alebo sťahovanie obsahu (filmy, hudba, literatúra) z internetu;
5. **online vzťahy** môžu vyvolať závislosť od sociálnych médií (chatov, fór, profilov, komunikátorov), virtuálnych vzťahov alebo príbehov nahrádzajúcich situácie z reálneho života. Sem patrí aj kyberšikanovanie – opakované, zámerné správanie s cieľom vysmievať sa, ubližovať, ponižovať niekoho pomocou moderných komunikačných technológií. Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou, čo táto vníma ako zraňujúce a nevie sa voči nemu dostatočne brániť. Podľa foriem a obsahov použitých agresorom rozoznávame rôzne druhy kyberšikanovania: provokovanie (komunikácia útočným jazykom), obťažovanie (opakované posielanie útočných, urážlivých a nevyžiadaných správ, fotografií a videí, ak sú sexuálneho charakteru – sexting), ohováranie (dissing – rozširovanie klamstiev o niekom s úmyslom poškodiť jeho meno), predstieranie (falošná identita, komunikácia pod cudzím menom), zverejňovanie (doxing – vyhľadávanie cudzích dôverných a citlivých informácií a ich publikovanie bez súhlasu dotknutého s cieľom ublížiť, ponižovať a zahanbiť), podvod (účelové priateľstvo s obeťou a jeho zneužitie cez zverejnenie citlivých informácií), vylúčenie (vyradenie zo skupiny), kyberprenasledovanie (monitorovanie aktivít obeť na sociálnych sieťach, vyhrážanie a falošné obviňovanie).

²⁰<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F1448597234>.

²¹<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F1448597234>.

²²Ide o termín vytvorený nositeľom Nobeľovej ceny Nikolasom Tinbergenom, ktorý predstavuje internetovú pornografiu. Tento jav by údajne spôsobil, že umelé podnety (v tomto prípade pornografia v podobe, v akej sa dnes väčšinou konzumuje, teda v jej online podobe) by prekonal evolučne vyvinutú genetickú reakciu. Teória hovorí, že potenciálne aktivujú náš prirodzený systém odmeňovania na vyšších úrovniach, než s akými sa zvyčajne stretávajú predkovia, keď sa náš mozog vyvíjal, čím sa môže prepnúť do režimu závislosti.

²³DeAlarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., &Montejo, A. L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't – A systematic review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 91.

Tretí stupeň ochrany

Tretím stupňom je ochrana pred nevhodným obsahom. Internet nie je len zdrojom všeobecne prospešných informácií, ale i nevhodných až nebezpečných informácií, a to nielen pre deti, mládež²⁴, ale aj pre dospelých či seniorov. Za nevhodný obsah sa považujú:

1. Propagácia zakázaných a zdraviu škodlivých látok, liečiv a iných substancií (drogy, steroidy a iné)

Napríklad pri naháňaní za veľkými svalmi, v snahe vyrovnať sa svojim idolom, si môžu mladiství privodiť vážne zdravotné problémy (nezriedka i smrť) súvisiace s užívaním anabolík či iných podporných látok. Hrozí tiež, že pri online nákupe môžu byť tieto preparáty falšované. Aj z tohto dôvodu je povolený predaj liekov na predpis len v kamenných lekárňach.

2. Nenávistné prejavy

Za nenávistný prejav sa považuje verejný prejav, ktorý podnecuje nenávisť voči jednotlivcom alebo skupinám osôb pre ich pohlavie, národnosť, jazyk, náboženstvo, rasu, etnickú príslušnosť, farbu pleti, pôvod, sexuálnu orientáciu, telesné postihnutie či inú obdobnú charakteristiku. Nenávistné prejavy patria medzi najčastejšie negatívne prejavy, ktoré priniesol rozvoj internetu a sociálnych sietí. Šírenie nenávistných prejavov sa môže pretaviť do násilných trestných činov alebo extrémizmu (pravícový, ľavicový, náboženský, ekologický²⁵).

3. Šírenie konšpiračných teórií a dezinformácií

Kým vo svojich začiatkoch bola prevencia zameraná na prejavy extrémizmu a terorizmu, dnes sa čoraz viac objavujú v kontexte pandémie aj konšpiračné teórie a dezinformácie v online priestore. Účelová manipulácia pandémie, snaha o rozvrat demokratických hodnôt a polarizáciu spoločnosti prostredníctvom konšpiračných naratívov prítomných predovšetkým v online prostredí, podnecovanie k nenávisti voči náboženským či etnickým menšinám, to je len zlomok prejavov, ktoré počas pandémie vyeskalovali. Okrem toho pandémie urýchlila šírenie nenávistných prejavov a extrémistickej propagandy od náboženských po pravícových a ľavicových extrémistov. Konšpiračné prejavy a teórie aj dezinformácie podnecujúce násilie sú považované za jednu z najvýraznejších hrozieb, ktorým v súčasnosti čelíme.

Za konšpiračnú teóriu považujeme presvedčenie, že niektoré udalosti a situácie sú tajné a s nekalým zámerom manipulované určitými mocnými činiteľmi. Často sa zameriavajú na celé skupiny a vnímajú ich ako nepriateľa stojaceho za skutočnou hrozbou, čo môže vyústiť do diskriminácie, trestných činov z nenávisti, politickej apatie, radikalizácie alebo nedôvery k vedeckej či lekárskej komunite s vážnymi následkami. Súčasťou konšpirácií sú často dezinformácie – teda nepravdivé informácie vytvorené s cieľom uškodiť (jednotlivcovi, skupine, spoločnosti alebo štátu). S tým súvisí aj tzv. **fenomén deepfake** (deeplearning²⁶, fake – falošný) – metóda umelej inteligencie používaná na vytváranie presvedčivých, ale falošných obrázkov, audio- a videopodvodov. Tie často transformujú existujúci zdrojový obsah, keď jednu osobu vymenia za inú. Vytvárajú tiež úplne originálny obsah, ako niekto s niekým robí alebo hovorí niečo, čo neurobil alebo nepovedal. Najväčším nebezpečenstvom deepfakov je ich schopnosť šíriť nepravdivé informácie zdanlivo pochádzajúce z dôveryhodných zdrojov, čo sa zneužíva napríklad v politike a vo vojnovej propagande.



Najväčším nebezpečenstvom deepfakov je ich schopnosť šíriť nepravdivé informácie.

²⁴Podľa výskumnej správy *Prežívanie a správanie detí a mládeže na Slovensku v roku 2022* až 90 % zo vzorky 1 194 detí a mládeže vo veku od 7 až 17 rokov prístupuje na internet cez mobil, chlapci častejšie ako dievčatá pozerajú videá a hrajú hry, dievčatá zase častejšie komunikujú cez sociálne siete a sú tam viac ohrozené a šikanované (15,8 %), 2 % detí sa už stretli so spôsobmi spáchania samovraždy a 65 % chlapcov s pornografiou. Deti sa najčastejšie obracajú na svojich rovesníkov, na rodičov len v 1/3, na preventistov, školských psychológov len 1 % a na učiteľov 2 %, sú teda nedôveryhodné osoby.

²⁵Celosvetové hnutie *Posledná generácia* terorizuje občanov svojimi aktivitami (prilepenie sa na cestu, pomalá chôdza, poškodzovanie pamiatok) a v mene záchrany svojej a ďalších generácií sú ochotní urobiť čokoľvek. <https://a22network.org/en/#declaration>.

²⁶Hlboké učenie je metóda umelej inteligencie učíaca počítače spracovávať dáta spôsobom inšpirovaným ľudským mozgom. *Modely hlbokého učenia dokážu rozpoznať zložité vzory v obrázkoch, texte, zvukoch a iných údajoch, aby vytvorili verné náhlady a predpovede.*

Ochrana pred šírením konšpirácií sa zakladá na overovaní faktov na nezávislých internetových stránkach (fact-checking) alebo ak sa tam požadované informácie nenachádzajú, na preverení autora (odborník, laik), zdroja informácie (seriózne médium, bulvár, dezinformačný web), tónu a štýlu podania (vyvážené, nestranné, senzáciechtivé, povrchné).

4. Propagácia násillia a nebezpečných prejavov

Patria sem: hororové a násilné scény z filmov, hudobné videoklipy s násilnými scénami, záznamy z bitiek, fotografie alebo videá obetí nehôd, trestných činov, nešťastí, vojen, týrania zvierat, mučenia, znásilnení, popráv. Takéto obsahy môžu citlivejších jednotlivcov zasakočiť a ťažko sa s tým vyrovnávajú (pocity strachu, ohrozenia, problémy so spánkom). Takisto sme v súčasnosti svedkami toho, že mládež sama iniciuje násilné správanie a útoky alebo si bitky nahráva a zverejňuje na sociálnych sieťach. Robí to preto, aby sa zviditeľnila v očiach svojich rovesníkov a tak jej stúpila popularita na sociálnych sieťach. Sem patrí aj snaha o napodobenie extrémnych športových výkonov (lezenie a skákanie po budovách, kaskadérske kúsky na bicykloch, motorkách alebo autách), pri ktorých môže prísť k ohrozeniu života aktérov alebo nezapojenej verejnosti.

5. Rizikové hnutia

Počas obdobia pôsobenia COVID-19, keď sa životy detí a mladistvých presunuli najmä do online sféry, prišlo k nárastu popularity a rozšíreniu aktivít spoločenstiev a organizácií, ktoré dovtedy neboli až také známe. Za všetky spomenieme hnutie manosféra (sieť mužských komunit bojujúcich proti posilňovaniu práv žien v spoločnosti) presadzujúce digitálnu mizogyniu²⁷. Delí sa na štyri skupiny:

- muži idúci vlastnou cestou (MGTOW – Men going their own way) – chcú vziať situáciu do vlastných rúk, niektorí považujú ženy za toxické a vyhýbajú sa im, iní sa s nimi schádzajú, ale nepripustia, aby vzťah prerástol do niečoho vážneho;
- umelci v získavaní („balení“) žien (PUAs – pick-up artists) – odmietajú spoločenské normy a predsudky definujúce muža vo vzťahu k žene (dvorenie, darčeky, kvety) a tvrdia, že sú výsledkom vplyvu výchovy, médií a i., aby dokázali úspešnejšie zaujať ženy, vzdelávajú sa a organizujú semináre v technikách zvádzania, chápu to ako hru, počas ktorej sa učia lepšie porozumieť ženskej psychike a svojmu sebavedomiu (viac zbalených žien alebo pokusov znamená vyššie sebavedomie), využívajú pri tom sociálnu psychológiu a NLP²⁸, mnohé z týchto techník obsahujú hrubé zaobchádzanie so ženami (urážky, nerešpektovanie ich odmietnutia), do tejto skupiny patrí aj influencer a bývalý kickboxer Andrew Tate²⁹ s miliónmi sledovateľov a 12,7 miliardy pozretí jeho videí – vzor pre tínedžerov na celom svete vrátane Slovenska;
- aktivisti za práva mužov (MRAs – Men's rights activists) – obhajujú politické a legislatívne zmeny výhodné pre mužov, lebo podľa nich žijeme v gynocentrickej spoločnosti (vyzdvihujúce ženy pred mužmi, hoci médiá hlavného prúdu a feministky šíria mýtus o mužskej nadvláde), ich aktivity smerujú proti rodovej rovnosti, feministkám a verejne známym ženám;
- žijúci nedobrovoľne v celibáte (Incels – Involuntary celibates, incelovia)³⁰ – veria, že majú nárok na vzťah so ženou a prirodzené právo na sex, ale nedokážu si nájsť partnerku, pohrdajú ženami, základom ich ideológie je, že všetky ženy sú promiskuitné, manipulatívne a majú rady peniaze, veria v teóriu hypergamie (ženy sú vo vzťahu oportunistické, teda sú pripravené vymeniť súčasný vzťah, ak nájdu vhodného muža s vyšším postavením, než má ten doterajší). Frustraní a od-

²⁷Mizogýnia – chorobný odpor, pohrdanie, nenávisť alebo predsudky voči ženám. Môže mať rôzne podoby: sociálne vylúčenie, diskriminácia, nepriateľstvo, androcentrismus, patriarchát, ponižovanie, podceňovanie, obmedzovanie žien, násilie voči nim a pod. Ide o extrémnu formu sexismu (nadržanosti voči ženám).

²⁸Neurolingvistické programovanie – pseudovedecký prístup ku komunikácii a osobnostnému rozvoju, podľa ktorého existuje vzťah medzi neurologickými procesmi, jazykom (opisom a používaním slov) a správaním jednotlivcov (dá sa meniť podľa požadovaných cieľov).

²⁹Cez motivačné videá radil mužom, ako zaobchádzať so ženami a stať sa „pravým mužom“. Prezentoval sa ako chlapec z chudobných pomerov a stal sa multimilionárom vďaka webkamerám. Sám sa nazýva mizogýnom. V platenej univerzite a kurzoch radil, „ako premeniť krásne ženy na tvrdé prachy“ – teda poskytnúť erotické služby cez videohovory. Po rokoch Andrewa s bratom Tristanom zatkli v Rumunsku a obvinili z obchodovania s ľuďmi, zo znásilnenia a založenia organizovanej skupiny s cieľom vykorisťovať ženy.

³⁰Hnutie pôvodne vzniklo v 90. rokoch ako podporná skupina pre ľudí nemajúcich úspech vo vzťahoch, ale krátko po tom, ako prešlo do online sféry, zmenilo sa na zhubný mizogýny ekosystém.

³¹Predtým, ako vo veku 22 rokov v roku 2014 v kalifornskom Isla Vista zabil šiestich ľudí, štrnástich zranil a sám sa zastrelil, publikoval na internete manifest, v ktorom vyhlásil vojnu ženám. „Ak nedokážeme vyriešiť naše problémy, musíme svoje problémy zničiť... Jedného dňa si incelovia uvedomia svoju skutočnú silu a počet a zvrhnú tento represívny feministický systém. Začnite si predstavovať svet, v ktorom sa vás ženy boja.“

³²Alek Minnasion zavraždil 10 ľudí (2018), Scott Beierle zavraždil 8 ľudí (2018), Brenton Tarrant zavraždil 51 a 40 ľudí zranil (2019), Jake Davison zavraždil 5 ľudí (2021), Steven Paddock 58 ľudí (2017), Payton Gedron zavraždil 10 ľudí a 3 zranil (2022).

³³Duševná porucha charakteristická strachom z tučnosti a príberania a skreslenou predstavou o svojom tele. Medzi príznaky patrí úmyselné znižovanie svojej hmotnosti, jednak znižovaním kalorického príjmu (vynechávaním niektorých jedál až úplným odmietaním potravy) a tiež zvyšovaním energetického výdaja (nadmerným cvičením, vyprovokovaným vracaním, užívaním preháňadiel, liekov na potlačenie pocitu hladu a odvodnenie). Príčiny sú multifaktoriálne (genetické faktory, osobnostné črty, sociálne faktory – rodinný vplyv a pôsobenie širšieho sociálneho prostredia). Anorexia sa vyvíja postupne, niekedy sa spustí po závažnej životnej situácii. Často je prítomný perfekcionizmus, zvýšené nároky na výkon a nadmerná sebakontrola, súbežne môže byť prítomná depresia, obsedantno-kompulzívna porucha. Najčastejšie sa vyskytuje u žien vo veku 13 až 15 rokov (v tejto vekovej skupine pozorujeme v ostatných rokoch nárast), s druhou vlnou výskytu v 20 rokoch; až v 20 % sa môže anorexia vyvinúť do chronickej podoby. Pri mentálnej anorexii je zvýšené riziko úmrtia.

³⁴Duševná porucha charakterizovaná nezriedeným prejedaním záchvatového, epizodického charakteru („binge-eating“), s následnými pocitmi viny; záchvat prejedania je väčšinou ukončený vyvolaním vracania. Najčastejšie sa vyskytuje v ženskej populácii medzi 15 až 55 rokom. Príčiny sú multifaktoriálne. Osobnostne sú častejšie prítomné emocionálna nestabilita, impulzivita, negatívny sebaobraz, súbežne s bulímiou sa môžu vyskytovať depresie a závislosti rôzneho typu. Podobne ako pri anorexii, aj pri bulímii je zvýšené riziko úmrtia.

³⁵vanEeden, A. E., vanHoeken, D., & Hoek, H. W. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 515.

³⁶<https://eboniswaistingaway.wordpress.com/ana-rules-and-religion/>

³⁷Dokonca i so spirituálnym a náboženským kontextom. Niektorí veria, že za prvý pád ľudstva môže jedlo, keď Eva v raji zjedla jablko, iní zas, že spirituálnu transformáciu môžeme podstúpiť, len keď odmietneme jedlo alebo že Ana je súčasná podoba starovekej magickej sily zmeny tvaru, ktorej opakované úmyselné vyzvanie prostredníctvom rituálov nám môže dosiahnuť osobitný stav tela a mysle a zmeniť tak naše krivky. <https://jezebel.com/eating-disorders-online-religion-spiritual-anorexia-1849673730>

³⁸Thinspirations – obrázky členiek hnutia alebo prominentných modeliek a herečiek digitálne upravené cez grafický editor tak, že majú zvýraznené líčne kosti a predĺžené a zúžené nohy a boky.

mietnutí incelovia pohrdajúci ženami môžu byť nebezpeční nielen pre seba, ale i pre spoločnosť, ako o tom svedčí i prípad masového vraha Eliota Rodgera (ER)³¹. Členovia hnutia majú ľudí (žial, stále pribúdajú ďalší nasledovníci)³² ako on v úcte, obdivujú ich (Go ER – urob to ako ER, hERo) ako mučeníkov a volajú ich saints (sväti). Takýchto „svätých“ obdivoval aj 19-ročný páchateľ teroristického útoku v Bratislave 12. októbra 2022 pred LGBTQIA+ kaviarňou.

Komunita manosféry má aj svoj **špecifický slangový jazyk** obsahujúci viac ako 120 slovných spojení, ako napríklad: AMOG (alfa-samec), AFC (obyčajný chlap bez schopnosti zviest ženu), FHOs – femoids (hanlivé označenie žien), AWALT (generalizácia žien), Stacy (sexy žena, hlúpa, promiskuitná), Chad (sexy muž, opak incela), Becky (nie je taká atraktívna, ale stále nedostupná pre incela) a pod. Ďalším poznávacím znakom sú časté odkazy na tabletky (najmä červené, modré a čierne), inšpirované kultovým filmom Matrix. Červená znamená, že akceptuje a vyznáva ideológiu hnutia, je pripravený ju šíriť (výzva do akcie), liek na všetky problémy, modrá tabletky je opak červenej, ignoruje realitu sveta, čierna symbolizuje beznádej u incelov, vzdanie sa, samovraždu.

Znaky, že môže ísť o incela: identifikuje sa ako incel a prijíma jeho názor na svet, empatia s násilnými mizogýnnymi činmi, sociálna úzkosť, vnímanie seba ako neatraktívneho, hnev a odpor voči ženám.

Vzhľadom na uvedené skutočnosti a potenciálne nebezpečenstvo spočívajúce vo vzájomnej radikalizácii členov hnutia zrušili a odstránili niektoré platformy stránky tohto hnutia a začali sa nimi zaoberať kompetentné inštitúcie a silové zložky.

6. Propagácia porúch príjmu potravy

ProAna (Ana – zosobnenie anorexiennervosa³³) a **proMia** (Mia – zosobnenie bulimie nervosa³⁴) sú hnutia obhajujúce tieto závažné mentálne poruchy ako akceptovaný životný štýl³⁵. Autorky týchto webových stránok písaných často formou osobných listov (sľub Ane) alebo rozhovorov s Anou a Miou ako so svojimi priateľkami, dôvernícami alebo bohyňou (modlitba k Ane, prikázania, žalmy)^{36,37}, podceňujú dôsledky svojho zdravotného stavu.

Uverejňujú návody, ako jesť a nepribrať a akým spôsobom (aké pomôcky použiť) dostať zo seba jedlo von tak, aby si to nevšimlo okolie. **Ideál krásy** veriacich v Anu je: trčiace kľúčne kosti, dobre viditeľné rebrá vyčnievajúce ďalej ako brucho, stehenná medzera a bikinový mostík – vyčnievajúce panvové kosti. Anine priateľky ako **motiváciu používajú tzv. thinspos**³⁸. Tieto nebezpečné a nereálne fotografie žien a dievčat slúžia vyznávačkám Any ako inšpirácia, zatiaľ čo „fatspirations“ alebo „antithinspos“ (fotografie ľudí s nadváhou) ako odstrašujúci príklad. Reálne sa ešte Anine priateľky vyznačujú bledou pokožkou a tmavými kruhmi pod očami. K týmto neprehľadným **signálom možného výskytu anorexie patria aj zmeny v správani**: náhly záujem o kalorické hodnoty jedál, zmena stravovacích návykov (diéty), prehnane cvičenie (viac ako 2 hodiny denne), náladovosť, úzkostné stavy, uzatvorenie do seba, strata záujmu o predtým obľúbené aktivity, červená stužka na ruke.

Signály možného výskytu bulimie: častejšia návšteva toalety (najmä po jedle), uslzené oči, pokazené zuby, opuchnutý krk z vracania, vyhýbanie sa spoločnosti (túžba po samote), modrá stužka na ruke.

O závažnosti tohto problému svedčí okrem iného to, že poskytovatelia internetových služieb ako Yahoo, MySpace, Facebook, Instagram zrušili a **zakázali obsah proAna**. Pokiaľ ide o prístup štátu, napríklad vo Francúz-

sku sa podnecovanie k anorexii a idealizácia extrémnej podváhy považuje za trestný čin a trestá sa nielen finančnými pokutami, ale i väzením.

Ako predchádzať možnému prepuknutiu týchto porúch: neriadiť sa trendom sociálnych sietí určujúcim ideálny výzor, nevysmievať sa druhým len za to, že sú iní, vysvetľovať deťom, že každý človek je iný a že nie môj výzor (to, či som chudý alebo tučný) určuje, aký som človek. Rodičia by mali dať svojim deťom pri výchove určitú autonómiu (nesnažiť sa vo všetkom rozhodovať za ne) a rešpektovať ich prirodzené potreby. Pri nadmerne reštriktívnej výchove je ohrozený zdravý vývin dieťaťa, ktoré môže mať potom tendenciu hľadať možnosti, ako mať aspoň nejakú kontrolu a rozhodovať o sebe, a môže sa to udiť práve v oblasti prijímania potravy.

7. Nabádanie na sebaškodovanie a samovraždy

Na sociálnej sieti TikTok, ako stvorenej pre dnešnú rýchlu dobu vďaka zverejňovaniu krátkych videí (tie najpopulárnejšie majú len do 30 sekúnd), sa šíria okrem iného obsahu rôzne výzvy (úlohy). Väčšina z nich je veselá, vtipná a bezpečná, ale nájdú sa aj také, ktorých opakovanie môže byť pre tých, čo ich chcú napodobniť, nebezpečné (z rôznych dôvodov). Ide o výzvy ako: koronavírus (oblizovanie náhodných objektov na verejnosti), silhouette (krátky sexi tanec v tieni môžu zneužiť hackeri na vydieranie), zmeň si farbu očí (bielidlo môže trvalo poškodiť zrak), horiaca kopa (pri rýchlej zmene oblečenia medzi dvomi videami a škrtnutím zapalovača môžu vzniknúť po-

páleniny), blackout (kto sa vydrží dlhšie škrtiť, kvôli nej zomrelo vo svete minimálne sedem detí vo veku 8 až 12 rokov). Až potom, čo sa stali tieto tragické prípady, začala sieť overovať vek. V online priestore sa tiež môžeme stretnúť

s návodmi, ako spáchať samovraždu, s predajom samovražedných balíčkov (tekutina nachádzajúca sa v nich spôsobila smrť dvom tinedžerom)³⁹, dokonca so samovraždou v priamom prenose. Aj na základe takéhoto správania určitých jednotlivcov boli sociálne siete nútené viac kontrolovať svoj obsah. Napríklad TikTok vydal etické pravidlá⁴⁰, kde sa uvádza, že nepovoľuje žiadny obsah propagujúci činnosti, ktoré by mohli vyústiť do sebaškodovania a samovraždy.



Deti sa orientujú podľa počtu lajkov a myslia si, že je to bezpečné a zábavné, ale neuvedomujú si dôsledky.

Ako predchádzať takýmto situáciám

Keďže TikTok a jemu podobné platformy filtrujú obsah na základe preferencií používateľa, je **dôležitá rodičovská kontrola**. Deti sa orientujú podľa počtu lajkov a myslia si, že je to bezpečné a zábavné, ale **neuvedomujú si dôsledky**. Je potrebné im **vysvetliť**, že skôr ako budú chcieť plniť nejakú výzvu, mali by sa **zamyslieť a poradiť** s rodičmi alebo so staršími a skúsenejšími ľuďmi a **až potom sa rozhodnúť**. Ak nájdú nebezpečnú výzvu, mali by ju nahlásiť a nešíriť.

Vzhľadom na uvedené máme niekoľko odporúčaní, ktoré sa v súvislosti s rizikami v online prostredí dajú uplatniť v záujme ochrany dospievajúcich:

- V rámci preventívnych opatrení by školy mali venovať pozornosť uvedomeniu si potenciálneho rizika vzniku závislostí spojených s nadmerným používaním internetu, hraním hier, stávkovaním, hracími automatmi, hazardnými aktivitami a pod. Súčasťou vzdelávacieho programu by mohli byť informácie o prejavoch a dôsledkoch závislosti.
- Pri preventívnych opatreniach by sa mládež mala podporovať a vzdelávať o potrebe sebapoznania a sebareflexie, aby vedela identifikovať situácie, ktoré by mohli viesť k rizikovému správaniu.

³⁹<https://www.ta3.com/clanok/249016/tinedzeri-si-nakupovali-na-internete-samovrazedne-balicky-znamy-predajca-celi-sporu>.

⁴⁰<https://www.tiktok.com/safety/sk-sk/suicide-self-harm/>.



Aj u nás by sa malo zvážiť, či neodstrániť z vyučovacieho procesu priamo zdroj online nebezpečia, teda mobilný telefón, tablet a smart hodinky...

- Špeciálna pozornosť by sa mala venovať informovaniu, rozvoju rodičovských zručností a podpore rodičov v oblasti prevencie a riešenia rizík spojených s internetovou závislosťou, hraním hier, stávkovaním, hazardnými aktivitami a pod.
- V rámci vzdelávacieho procesu, ale aj v mimoškolskom, záujmovom vzdelávaní by sa malo zvýšiť povedomie o rizikách spojených s používaním internetu (digitálnymi médiami, sociálnymi sieťami a aplikáciami) a bezpečnosťou na internete (obsahy s násilným a sexuálnym charakterom, zneužívanie osobných údajov, kyberšikanovanie, posielanie intímnych fotografií/videí a pod.). Mali by sa poučiť o nebezpečenstve zverejňovania osobných údajov a stretávania s ľuďmi, ktorých poznajú iba online, aj o rizikách kyberšikanovania.
- V konečnom dôsledku si myslíme, že aj u nás by sa malo zvážiť, či neodstrániť z vyučovacieho procesu priamo zdroj online nebezpečia, teda mobilný telefón, tablet a smart hodinky, tak ako je to vo Francúzsku (od roku 2018 dané zákonom platiacim pre materské, základné a stredné školy s cieľom o. i. dosiahnuť, aby ľudia medzi sebou priamo viac komunikovali, čo sa aj potvrdilo) a od roku 2024 bude i v Holandsku (skúšobne zatiaľ na jeden rok úprava v kompetencii jednotlivých škôl – druhého stupňa ZŠ a stredných škôl). Povolené majú byť len vtedy, ak budú potrebné na vyučovaní alebo zo zdravotných dôvodov. Takýto prístup štáty zdôvodňujú najmä zlepšením sústredenia žiakov.

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry:

Blinka, L. a kol. 2015. Online závislosti. Praha: Grada, 2015, 198 s., ISBN 978-80-247-5311-9.

Divínová, R. 2005. Cybersex – forma internetovej komunikácie. Praha: Triton, 167 s., ISBN 80-7254-636-8.

Geddes, Will. Viete, čo robia vaše deti? ako ochrániť digitálny svet našich rätolestí. Bratislava: Barecz & Conrad Media, 2020, 240 s., ISBN 978-80-973-4594-5.

Grešková, L. 2018. Digitálna viera: nová forma spirituality. In Sociálna prevencia: Sociálnopatologické javy a nežiaduce sociálne javy. NOC, 2018, roč. 13, č. 2, s. 18 – 19, ISSN 13369679.

Holdoš, J. 2022. Vybrané diagnostické postupy pri zisťovaní závislosti od internetu. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku, 128 s., ISBN 978-80-561-0964-9.

Holdoš, J. a kol. 2022. Prežívanie a správanie detí a mládeže na Slovensku v roku 2022. Výskumná správa. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny, Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násillia na deťoch, 289 s.

Hupková, I. 2019. Niektoré aspekty zdravia vo vzťahu k rizikám a ohrozeniam virtuality. In Sociálna prevencia č. 1, 2019 s. 26 – 28, ISSN 13369679.

Kopecký, K. a kol. 2022. Bezpečné chováni na internetu pro kluky a holky. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.

Kopecký, K. Kyberšikana, Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.

Smatana, J. a kol. 2021. (Ne)bezpečne v sieti. Manuál rozvoja kritického myslenia v online priestore. Prešov: Centrum pre podporu neformálneho vzdelávania (CeNef), 232 s.

Topercerová, D. 2019. ŽIVOFFLINE. Spišská Nová Ves: Združenie kresťanských spoločenstiev mládeže Brezová, 58s. ISBN: 978-80-89754-05-2.

Verešová, M. 2020. Rizikové správanie dospievajúcich v systéme vyššieho sekundárneho vzdelávania. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 123 s. ISBN 978-80-558-1623-4.

Znaky odlišujúce bezpečné a nebezpečné spoločenstvo

Lucia Grešková – Ivana Škodová



A ko môžete rozoznať rizikovú nebezpečnú skupinu v reálnom a vo virtuálnom svete?

Pri stretnutí s neznámou skupinou (osobne alebo virtuálne) môže človek zažiť niektoré z podobných ďalej opísaných situácií, pri ktorých by mal spozornieť a zapnúť kritický rozum napriek tomu, že sa tam cíti veľmi príjemne. Rizikové skupiny sú rôzne – náboženské, ezoterické, politické, liečiteľské, vzdelávacie, pseudoterapeutické, ekonomické, sebarozvojové, športové, bojové – a je veľmi ťažké sa v nich vyznať. Mávajú ušľachtilé ciele – rozvíjať duchovno, vyriešiť všetky problémy sveta, zbohatnúť, zmeniť sa na „nového“ človeka. Dôležité je sústrediť sa a všímať si varovné znaky, kým sa človek rozhodne do spoločenstva vstúpiť. Ako pomôcka môže slúžiť aj leták Podozrivé spoločenstvá – https://detstvobeznasilia.gov.sk/web_data/content/upload/subsubsub/244/informan-letk-podozriv-spoloenstv-slovensk-jazyk-1.pdf.

Znaky rizikových skupín v reálnom a vo virtuálnom svete

1. Ponúknú ti presne to, čo ti chýba a po čom túžiš.

Ako to môžu vedieť? Jednoducho. Mohol ťa priviesť ich člen, ktorý ťa pozná a vie, čo ti chýba, čo potrebuješ. Alebo to zistili pri tvojej prvej osobnej alebo virtuálnej návšteve – neznámeho vítajú s veľkou radosťou, láskou, zaujímajú sa, prečo si tu, ako žiješ, čo máš rád, a pozorne počúvajú, prejavujú nadšenie, sľubujú, že všetko, čo hľadáš, nájdeš práve tu, pretože aj oni mali problémy so zdravím, s financiami, so vzťahmi, trápili sa, až kým neprišli do tejto skupiny, a teraz už nemajú žiadne problémy a sú tu šťastní. Ale informácie o tebe môžu mať aj zo sociálnych sietí, na ktorých si aktívny.

2. Väčšinou už po prvom stretnutí máš pocit, že sa ti otvára celkom nový svet.

Pri ich nadšených (ale nereálnych) sľuboch môžeš prežívať nádej, porozumenie, prijatie, že si konečne našiel to, čo ti chýba, po čom túžiš. Majú ušľachtilé ciele (mier, poriadok vo svete, spojenie náboženstiev, ekológia, vyriešenie klimatickej krízy). A kto by netúžil byť zdravý, bohatý a žiť šťastný v mieri? V tej chvíli ti nenapadne, že je neprirodzené, aby neznámeho človeka cudzí ľudia zahŕňali láskou a nadšením, že sú všetci v skupine šťastní. Aj v rodine sa veľmi zriedkavo stáva, že sú naraz všetci šťastní – sú to skôr výnimočné a vzácne chvíle.

3. Na každý problém majú pripravené hotové rýchle a jednoduché riešenie.

Aj keď máš pochybnosti, presvedčajú ťa, že oni (ich vodca, veliteľ, vedúci, líder) vedia, ako vyriešiť všetky problémy sveta – ich viera (učenie, plán, metóda, alternatíva, výcvik) zmení svet, zmení ľudí, vyrieši hlad, chorobu, závislosti, neznesiteľnosť aj vojny. Stačí, keď im ľudia uveria, zmenia sa podľa ich predstáv bude mier a raj na zemi, kde budú všetci šťastní. Nepripomína ti to rozprávku, kde sa všetko hneď vyrieši švihnutím čarovného prútika?

4. Tvrdia, že celá ich pravda sa nedá len tak jednoducho vysvetliť, musíš to zažiť.

Zdôrazňujú a upozorňujú, že ich vieru (učenie, presvedčenie, alternatívne liečenie, metódy) je ťažké pochopiť a prijať, a preto treba vo všetkom počúvať a nasledovať vodcu (guru, pastora, veliteľa, liečiteľa). Musíš však chodiť pravidelne na stretnutia skupiny, zhromaždenia, spoločne to zažiť a precítiť, čítať ich knihy, počúvať prednášky a hudbu, lebo len tak pochopíš a uveríš ich vzácnej jedinečnej pravde.

5. Líder alebo skupina vedúcich všetko vedia, len ich názory sú správne a nemenné.

Líder (vodca, veliteľ, zakladateľ spoločenstva) väčšinou vytvoril aj ich učenie (osvietilo ho, dostal vnuknutie, oslovil ho boh, má mimoriadne liečivé schopnosti, učil sa na kurzoch po celom svete), a preto on jediný pozná dokonale celú pravdu, vie, čo máme robiť, ako sa správať, čo máme čítať, počúvať – to sa však budeš dozvedať postupne, keď budeš chodiť poctivo do skupiny, študovať jeho knihy, správať sa podľa pravidiel a podriadiš sa.

6. Kritické myslenie ani úprimná diskusia sa nepodporujú. Vedu aj rozum odmietajú.

O učení (viere, metódach, pláne, alternatíve) sa preto nediskutuje. Je to jediná hotová správna cesta a nemenná pravda. Pýtať sa môžeš, kritizovať nesmieš. Môžu ťa za to verejne obviňovať z nedôvery, slabej viery, zosmiešňovať, znevažovať, odmietajú. Konkrétnej odpovede sa často nedočkáš, lebo ešte nie si pripravený pochopiť celú pravdu, ktorá je nemenná, lebo ju vytvoril výnimočný uctievaný vodca.

7. Tvoj neúspech je vždy zavinený len tebou, pretože pre nich nie si dost' zapálený/-á.

Ak sa veľa pýtaš a pochybuješ, kritizuješ, je to len a len tvoja slabosť a chyba. Málo sa modlíš, málo čítaš, nemedituješ, nesprávaš sa podľa pravidiel, porušuješ ich, nechodíš na akcie skupiny, zlyhávaš, si slabý. Potrebuješ sa viac modliť, čítať, meditovať, cvičiť, byť na seba prísny, nedať sa odradiť a nerozptyľovať sa svet-skými vecami mimo skupiny. Zdá sa ti to otrocké? Ved' aj je.

8. Len toto jediné spoločenstvo a jeho vodca sú schopní zachrániť celý svet aj teba.

Tvoja úloha je čoraz viac sa snažiť, chodiť na stretnutia, kurzy, sústredenia, študovať, meditovať, byť na čete, ich sociálnej sieti, aby si bol dobre pripravený

ísť spolu s nimi po jedinej správnej vyvolenej ceste k spoločnému cieľu – vyriešiť všetky problémy každého z nás aj celého sveta. Mal by si šíriť ich učenie (alternatívu, plán, metódy, boj) všade, kade chodíš, medzi kamarátmi, v škole, v rodine, aby aj oni mohli byť

zachránení pred hrôzami budúcnosti, apokalypsou, trápením, neveriacimi aj nepriateľmi. Aby boli úspešní a bohatí. Presviedčaj ich, aj keď nechcú a odmietajú. Len tak sa podarí pomôcť ľudstvu aj tebe.

9. Považujú sa za vyvolených a ostatní, ktorí sa k nim nepridajú, sú neznalí, pomýlení alebo nepriatelia bez šance na záchranu.

Niekedy však môže byť nebezpečné spoločenstvo aj prísne tajné. Až keď ťa tam prijmú, napríklad po splnení ťažkých úloh, dozvieš sa viac a možno pocítiš hrdosť na seba. Máš pocit výnimočnosti, že ťa konečne prijali medzi seba, že patríš medzi vyvolených, ktorí zachránia poriadok v meste, štáte, vo svete. Možno si konečne spokojný/-á so sebou, že si niečo dokázal/a, už nerozmýšľaš, či ťa niekto nevyužíva na svoje rizikové plány. Prečo je to tajné? Prečo sa skrývajú? Kto ich ohrozuje? Odpovedia ti úprimne, otvorene na tieto otázky?

10. Izolujú sa od druhých a prikazujú ti, kam nemáš chodiť alebo s kým sa môžeš stretávať.

O učení (viere, metódach, pláne, alternatíve) sa nediskutuje. Je to jediná hotová správna cesta a nemenná pravda. Pýtať sa môžeš, kritizovať nesmieš.

Ak ti toto odporúčajú alebo dokonca žiadajú, aby si nerespektoval rodinu, aby si sa prestal kamarátiť s tými, ktorých si si sám vybral, s ktorými chodíš do školy, na tréningy, tak by ti malo zablikať v hlave výstražné červené svetlo opatrnosti. Nieкто sa pokúša oddeliť ťa od blízkych ľudí, ktorých máš rád, aj keď sa občas pohádate. Prečo chcú, aby si sa stretával len s členmi? Prečo máš nahovárať ostatných, aby sa stali členmi? Prečo sú zrazu tvoji priatelia, rodina nevhodní až nepriatelia? Čo zlé je na tom, že sa nechcú stať členmi práve tejto skupiny? Veď každý sa môže slobodne rozhodnúť, ako chce žiť...

11. Majú veľmi prísne pravidlá správania aj zvykov a ich dodržiavanie je najdôležitejšie.

Ani nevieš ako, ale prestávaš mať čas na tréningy, kamarátov, pretože postupne prijímaš pravidlá a odporúčania, čo máš jesť, ako sa obliekať, kam môžeš chodiť, čo treba čítať, ktorého influenceru máš sledovať. Chvália ťa, keď to dodržiavaš. Obviňujú pred ostatnými, keď to porušíš. Dokonca už pre to vylúčili iného člena a stal sa z neho nepriateľ, nemáte ho pozdraviť a stretávať sa s ním. Včera ho chválili, dnes vyhodili. Nezdá sa ti to nespravodlivé? Veď človek nie je robot, aby len plnil príkazy a podriaďoval sa vo všetkom.

12. Prikazujú ti, s kým sa môžeš stretávať. Máš sa prestať baviť so svojimi blízkymi a prerušiť všetky „staré“ vzťahy lebo ťa „ťahajú dolu“ a bránia ti vo vývoji a v duchovnom raste.

Radia ti, ako máš ľudí presviedčať o pravde skupiny, aby ti uverili. Ak sa k tebe do skupiny nechce pridať rodina, kamaráti, ak odmietajú ísť sa tam pozrieť alebo aspoň čítať knihu, pozrieť si ich video, už s nimi netreba strácať čas, pretože vám neveria, nepodporujú a neuznávajú skupinu ani ich lídra. Sú to nepriatelia. Nechcú pomôcť sebe ani svetu vyriešiť všetky problémy podľa ich jedinečných plánov. Možno ti navrhnu presťahovať sa od rodiny do komunity, odísť zo školy, lebo tam strácaš čas, oni ťa potrebujú a dajú ti viac. Postupne by vás mohli takto nenápadne oberať o slobodu rozhodovať o sebe sám. Chcel by si to?

13. Chcú rozhodovať aj o tvojom intímnom živote.

Zdá sa to nemožné, ale v nebezpečných spoločenstvách majú aj také pravidlá, že si členovia majú vyberať partnera len medzi členmi skupiny. Dokonca ti môže vodca vyberať partnera a nezaujímá ho, či ti je sympatický. Stáva sa, že zasahuje aj do sexuálneho života manželov, nariaďuje celibát, ale sám ho nedodržiava. Stáva sa, že dôkaz vernosti spoločenstvu sa považuje intímny vzťah so samozvaným vodcom, liečiteľom, lektorom. Zdá sa ti to absurdné? Ale v niektorých nebezpečných spoločenstvách sa to skutočne deje.

14. Vyplnia a naplánujú ti každú minútu tvojho dňa len ich aktivitami.

Začína sa to už spánkom – máš vstávať veľmi skoro ráno (alebo ísť spať neskoro) a meditovať, vzdelávať sa (sám aj spoločne cez čet), počúvať ich prednášky, hudbu, robiť presné rituály pred fotografiou vodcu. Cez deň máš chodiť na všetky akcie, zhromaždenia, kurzy (ale platíš si ich sám) alebo verejne evanjelizovať (šíriť vieru): rozdávať na ulici letáky, predávať knihy, pozývať na akcie, zhromaždenia. Dokazuješ tým silnú vieru a to ti pomôže zbaviť sa trápenia, vyliečiť sa, zbohatnúť. Na kamarátov, šport, kultúru už nemáš čas ani silu.

15. Nikdy ťa nenechajú samého/samu – stále je s tebou niekto, kto ti má pomáhať, radiť, má ťa podporovať v skupine aj kontrolovať.

Ale deje sa to nenápadne – môže to byť skúsený člen skupiny, ktorý ti „pomáha“ pochopiť pravdu, dodržiavať prísne pravidlá na stretnutiach aj doma. Rešpek-



Preskúmaj, ako žijú, čo tvrdia, ako sa správajú k bývalým členom. Neunáhli sa. Dopraj si čas na rozmyslenie, porad' sa s dôveryhodným človekom, kým sa rozhodneš. Je to veľmi vážne rozhodnutie.

tuješ ho, lebo on je už v spoločenstve dlhšie a vodca mu dal zodpovednú úlohu poradiť ti a viesť ťa k pravde. Chce ti len dobre, preto ho môžeš obdivovať a chceš sa mu podobať. Niekedy sa to deje tak, že ani nevieš, že ťa niekto pozoruje, sleduje, upozorňuje a možno aj hovorí o tvojich chybách vodcovi, ktorý to využije na kritiku pred všetkými.

Pýtaj sa na všetky tieto situácie, či také pravidlá majú v skupine, ktorá ťa volá na stretnutie, chceš sa tam ísť pozrieť zo zvedavosti alebo ťa to zaujalo na internete. Ak ti tvrdia, že všetko sa **dozvieš až na stretnutí**, radšej tam

nechoď. Ak **odpovedajú vyhýbavo, neurčito, všeobecne**, radšej tam nechoď. Ak nepovedia **nič kritické, lebo všetko je NAJ**, o. k. a super, radšej tam nechoď. Ešte si to rozmysli. **Zapni kritický rozum**. Preskúmaj, ako žijú, čo tvrdia, ako sa správajú k bývalým členom. Neunáhli sa. Dopraj si čas na rozmyslenie, porad' sa s dôveryhodným človekom, kým sa rozhodneš. **Je to veľmi vážne rozhodnutie.**

Zmeny signalizujúce možné riziko

Aké zmeny môžete pozorovať, keď sa tínedžer (blízky) dostane pod vplyv rizikového spoločenstva?

- **začne sa uzatvárať** – tajnostkárstvo, vyhýbanie rozhovoru s rodičmi, súrodencami, kamarátmi, odchádza častejšie a pravidelne z domu bez vysvetlenia aj na dlhšie (deň, víkend) na rôzne kurzy, akcie, trávi hodiny na sociálnej sieti a nepodelí sa o dojmy ani informácie, zahmlieva, vy však vidíte zmenu v prežívaní aj správaní;
- **zmena v záujmoch** – opúšťa pôvodné záľuby, krúžky, tréningy tvrdiac, že je to zbytočné, už ho to nebaví, chce skúsiť niečo iné, nové, začne čítať ezoterické, duchovné knihy, pozeráť bojové filmy, počúvať inú hudbu a pôvodnú radikálne odmietať, prípadne sa celkom odstrihne od TV, sociálne siete zúži na novú zvláštnu skupinu a komunikuje len v tejto uzavretej „bubline“;
- **zmena stravovacích návykov** – odmieta doposiaľ obľúbené jedlá, radikálne zmení stravu aj zvyky pri jedle (napríklad zapálená sviečka, očistné rituály), trvá na poradí jedál, dodržiava presný postup výberu surovín aj prípravy jedla, presviedča ostatných, aby to robili tiež, lebo je to zdravé, vyhýba sa spoločnému jedlu;
- **zmení výzdobu svojej izby** – radikálne odmieta vlastnú pôvodnú výzdobu a nenahradí ju inou z bežného života, ale vytvorí si napríklad oltárik s fotkami jediného človeka (guru?), symboly, sviečky, vonné tyčinky, obradné predmety, výrazná zmena farieb, asketická alebo príliš prezdobená izba, zatvára sa v nej, väčšinu času trávi rituálmi, kritizuje a neuznáva vaše zvyky ani spôsob života;
- **zmena v oblekaní** – obľúbené oblečenie odloží, začne nosiť jednotvárne, stereotypné oblečenie, prestane sa parádiť, maľovať, používať kozmetiku, zmení výrazne účes alebo, naopak, začne sa výraznejšie maľovať, obliekať do netradičných farieb a šiat, ktoré sú však stále rovnaké, pretrváva to dlhší čas, odmieta iné farby – uprednostňuje len jednu farbu, dlhé voľné habity, doplnky s rovnakými duchovnými symbolmi;
- **zmena v reči** – postrehnete, že postupne sa výrazne mení jeho zaužívaný slovník, používa cudzie slová s nádychom duchovna, tajomna, extrémistické hrubé až agresívne výrazy, zdôrazňuje, že ich musí študovať a pochopiť, nedokáže vám ich vysvetliť, zvyčajne opakuje stereotypne naučené frázy, prípadne vás volá na stretnutie spoločenstva, kde to pochopíte, hovorí tichšie, pomalšie alebo výraznejšie ako doteraz, môže mať pritom zmenený výraz tváre, výraznú gestikuláciu, pohyby;

- **zmena v komunikácii** – buď hovorí o svojich nových známych, skupine, objave, filozofii často, s nekritickým obdivom, stáva sa to jeho hlavnou témou, snaží sa presvedčiť o pravdivosti ostatných bez vecných argumentov, iba na základe citových apelov, alebo, naopak, o téme nechce hovoriť, odmieta akýkoľvek váš záujem, vyhýba sa vám, odkladá rozhovor na neskôr, rozpráva sa možno len s jedným členom rodiny (súrodencom) – je možné, že práve jeho sa snaží vziať do nového spoločenstva, lebo je ochotný ísť sa tam s ním pozrieť;
- **zmena v hodnotách** – radikálne odmieta pôvodné hodnoty rodiny, začne čítať inú tematickú literatúru od jedného autora alebo sledovať na sociálnych sieťach alternatívnu, duchovnú, bojovú či inú skupinu zameranú na jeho novú tému, zaujíma ho len jeho nová „bublina“, preferuje filmy s duchovnou, mystickou, alternatívnu, bojovú témou, počúva inú hudbu ako doteraz, väčšinou len jeden štýl, často, dlho, plne sústredene alebo s oduševneným výrazom, odmieta bežné témy, odsudzuje médiá, TV a sleduje viac hodín skupinu na sociálnych sieťach;
- **zmena v priateľských vzťahoch** – mení kamarátov, prestáva sa s nimi stretávať, nechodí medzi nich, nepozýva ich domov, čo bývalo bežné, prestane o nich hovoriť alebo ich radikálne kritizuje, začne sa intenzívnejšie stýkať s novým okruhom neznámych ľudí osobne alebo virtuálne, alebo sa upne na jedného človeka, člena rodiny, blízkeho, s ktorým trávi veľa času a odvoláva sa na jeho názory, správanie – dôvodom môže byť to, že práve tento človek ho pozval na prvé neobvyklé stretnutie.

Uvedené zmeny v správaní sa netýkajú len tínedžerov, môžu sa týkať kohokoľvek a **nemusia sa vyskytovať všetky naraz ani súčasne**. Spočiatku možno nebudete žiadne výrazné zmeny v správaní pozorovať. Ak sa však niektoré vyskytnú, skúste ich len pozorovať, overte si signály, hľadajte súvislosti, aby ste nič dôležité vo výchove či budovaní vzťahu nezanebali. Berte do úvahy aj **vývinové súvislosti**: puberta je vývinové obdobie plné zvrátov, tzv. druhé obdobie vzdoru, keď má tínedžer prirodzený odpor k autorite, overuje si vlastné názory a schopnosti. Vtedy sa odporúča **zaangažovať tzv. tretiu osobu**, ktorá je pre tínedžera prirodzenou autoritou. **Kríza stredného veku** u rodičov je vývinová životná etapa plná zmien a pochybností po odchode detí z domu, ide o tzv. syndróm prázdneho hniezda. Seniori sú po odchode do dôchodku v období hľadania nových možností, možno

osamelosti. Pri zmene správaní je vždy dôležité **hľadať príčiny a súvislosti** – to, čo blízkemu chýba v rodine, v škole, v práci, hľadá (a často aj nachádza) niekde v inej referenčnej skupine a môže to byť skupina riziková, extrémna aj nebezpečná.



Pri zmene správania je vždy dôležité hľadať príčiny a súvislosti – to, čo blízkemu chýba v rodine, v škole, v práci, hľadá v inej skupine...

Možnosti pomoci blízkemu

Čo môžete urobiť, keď máte pochybnosti, či vaša blízka osoba nie je členom rizikového nebezpečného spoločenstva?

- **Vyhľadajte si informácie** – o skupine, psychologické knihy o náboženských skupinách, psychickej manipulácii a o nelátkových závislostiach. Hľadajte overené, seriózne a kritické zdroje, ale aj informácie zvnútra skupiny (náborové letáky, brožúry), ktorými sa snažia získať ďalších členov, aby ste zistili názov, sídlo, vedenie skupiny a mohli hľadať objektívne, kritické informácie. Prečítajte si aspoň jednu psychologickú knihu, ktorá vám môže pomôcť pochopiť, upokojiť sa, vyznať sa v situácii a nerobiť unáhlené rozhodnutia, napríklad *Hemfelt – Minirth – Meier: Závislosti srdca. Ako opustiť nezdravé vzťahy*.

- **Navštívte odborníka:** u nás sú obmedzené možnosti, veľa odborníkov sa tejto špecifickej problematike nevenuje, napriek tomu skúste nájsť psychológa či iného odborníka na duševné zdravie, pedagogicko-psychologickú poradňu, centrum poradenstva a prevencie (zoznam je v letáku na konci príručky), kde vám pomôžu zorientovať sa, zvládnuť neistotu, bezradnosť, zmätok, prekonať pocity viny, zlyhania, bezmocnosti a nasmerujú vás na potrebnú špeciálnu pomoc.
- **Rozprávajte sa s blízkym:** pri rozhovore sa zaujímajte, čo ho na skupine zaujalo, čo cíti, ako prežíva zmenu, snažte sa nič nevyčítať, vylúčte konfrontáciu o skupine, a ak sa to stane, neútočte, nepoužívajte slová ako sekta, vymývanie mozgu či fanatici a nedajte sa vyprovokovať do agresívneho správania, zdôraznite pozitívny vzťah, pekné spomienky z rodinného života, vyjadrite vlastné pocity, obavy a nikdy neodsudzujte človeka, ale iba jeho sporné správanie – dôležitá je úprimnosť, otvorenosť, porozumenie a dôvera.
- **Využite všetky dostupné možnosti na udržiavanie vzťahu,** pokiaľ blízky žije v komunite alebo s inými členmi: člen rizikového spoločenstva sa môže úplne „odstrihnúť“ od rodiny a blízkych, napriek tomu sa oňho zaujímajte, vyjadrite svoje obavy, neistotu aj lásku, prejavte ju osobnými darčekom, podporujte ho citovo, morálne, ale nie finančne (napríklad kúpte mu lístok na cestu domov, ale neposielajte peniaze), udržiajte kontinuitu rodinného života a vzťahov, zaujímajte sa o jeho nový život bez hodnotenia, pokúste sa ho pochopiť, navštívte v komunite, chodte s ním prípadne raz na zhromaždenie – najprv si však zistite informácie o skupine a prekonzultujete to s odborníkmi.
- **Pozývajte ho na návštevu:** plánujte ju na celý deň, ideálne viac dní, aby ste mohli stráviť čas v pokoji, doprajte mu oddych, spánok, jedlo, ktoré má rád, pretože v skupine možno prežíva napätie, vyčerpanie, preto neriešate problémy, nenúťte ho do aktivít, ktoré skupina striktnie odmieta, nebráňte mu v návrate do skupiny, aby ste nestratili jeho dôveru.
- **Nepodporujte ho peniazmi:** pravdepodobne by skončili v rizikovom spoločenstve, kúpte mu radšej cestovný lístok domov, predplaťte paušál na mobil, posielajte osobné darčeky, nevyhnutné lieky, oživujte pekné spomienky z detstva, rodinné fotografie, pozvite ho na spoločnú dovolenku a rešpektujte jeho rozhodnutie.
- **Overte si, či má zdravotné poistenie:** ak žije v rizikovej skupine, v komunite, v zahraničí, často túto zákonnú povinnosť zanedbáva, overte si to v jeho zdravotnej poisťovni a plaťte za neho zákonné poistenie, pre prípad, keby sa mu niečo stalo, aby mal zaistenú liečbu a nemal dlhy ani problémy, keď sa rozhodne pre odchod zo skupiny alebo návrat do rodiny.
- **Ochrana majetku a financií rodiny:** ak sa blízky dostane do nebezpečného spoločenstva, môže sa stať, že sa bude líder snažiť získať od neho finančnú alebo materiálnu podporu, argumentujúc „ušľachtilými“ cieľmi alebo rozvojom spoločenstva – buďte opatrní, nedarujte mu unáhlene v tomto období väčšie sumy ani šperky alebo nehnuteľnosť a vysvetlite mu, že nejde o trest, vydieranie ani vydedenie (podľa našich zákonov to nie je jednoduché), ale o snahu chrániť seba, rodinu a úspory aj pre neho do budúcnosti.

Rozhodnutie odísť zo spoločenstva sa u člena zvyčajne začína pochybnosťami, keď zistí, že vodca nežije v súlade s vlastným učením (žije v luxuse, ale vyžaduje chudobu, zakazuje drogy, ale sám ich tajne užíva, od členov vyžaduje celibát, ale sám žije promiskuitne). To však môže trvať mesiace aj roky. Ak už spomenie podobné pochybnosti, je vhodný čas dať mu stručné a pravdivé informácie s dôkazmi o vodcovi aj spoločenstve. Vaša **pomoc a podpora** môžu byť aj rozhovory (listy) bez konfrontácie a hodnotenia. Je vhodné ho v tom čase pozývať na návštevy, dovolenku, ponúknuť mu návrat domov, respektíve pýtať sa, čo od

vás potrebuje alebo ako mu môžete pomôcť. **Odchod je veľmi náročný**, mal tam blízke vzťahy a potrebuje podporu, aby situáciu zvládol a nezostal v ťažkej situácii osamelý a bez pomoci.

Najlepšou prevenciou je rešpektujúca **výchova s vytýčenými hranicami** v škole aj doma. Ideálnym cieľom je vychovať samostatné, slobodné dieťa so sebaúctou, ktoré má mravné hodnoty, dokáže prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia a znáša prirodzené dôsledky za svoje správanie. Teda nie dieťa poslušné v zmysle submisívneho bezvýhradného podriadenia autorite. Rešpektujúca výchova učí správať sa podľa mravných princípov, aj keď ho nikto nevidí. Učí dieťa rešpektovať potreby iných rovnako ako svoje. Posilňuje hrdosť na seba za to, čo vie, zvláda, dokáže. Rozvíja sebaúctu – vie si vážiť samého seba a prijímať sa vo svojej jedinečnosti aj s obmedzeniami a chybami, ktoré nevníma ako zlyhanie, ale ako výzvu na zmenu v rámci svojich možností a potrieb.



Efektívnou primárnou prevenciou je aj zmysluplné trávenie voľného času. Neznamená to však zahltiť deti množstvom záujmových krúžkov, ktoré nenapĺňajú ich potreby a možno preto ich nebavia.

Zmena vo výchovnom prístupe je dlhodobý proces. Pripravme sa na to vopred, aby sme sa nedali odradiť neúspechmi a návratmi do pôvodných stereotypov a nestratili vnútornú motiváciu. Potrebujeme pritom meniť vlastné myslenie, cítenie aj správanie, čo nám postupne prináša pozitívne emócie posilňujúce

našu vnútornú motiváciu a následne zmenu vo vzťahu s deťmi, kolegami, rodičmi.

Efektívnou primárnou prevenciou je aj zmysluplné trávenie voľného času. Neznamená to však zahltiť deti množstvom záujmových krúžkov, ktoré nenapĺňajú ich potreby a možno preto ich nebavia. Nemajú čas byť len tak sami so sebou, s kamarátmi, prípadne sa chvíľu nudiť. Občasná nuda môže byť priestorom na sebaobjavovanie – uvedomenie si nepríjemného stavu a aktivizovanie samého seba, snívanie a objavovanie vlastnej kreativity.

Čo sa v primárnej prevencii rizikového správania všeobecne osvedčuje

- **vzdelávanie a rešpektujúca výchova** zameraná na rovnocenné vzťahy, napĺňanie potreby pocitu istoty, bezpečia, zmysluplnosti, rozvoj sebaúcty aj kritického myslenia;
- **skorý začiatok prevenčných aktivít** – vytváranie zdravých vzťahov a postojov s pozitívnymi hodnotami od útleho veku s rovnomerným rozvíjaním všetkých zložiek postoja: myslenie (kritické overovanie informácií), cítenie (učiť sa vyjadriť a pomenovať emócie, rozumieť svojim potrebám a ich prejavom), správanie (nácvik sociálnych zručností);
- **orientácia na zdravý spôsob života a pozitívne alternatívy** – rozvíjanie záujmov, tvorivosti, vnútornej motivácie v kooperácii školy, rodiny, zapojenie celej komunity;
- **adresnosť a primeranosť informácií aj metód** – brať do úvahy vek, intelektuálnu vyspelosť, sociokultúrne zázemie, interaktívny obsah;
- **pôsobenie na postoje cez zážitkové učenie** – spoločné prežívanie podobných postojov vytvára pozitívny sociálny tlak referenčnej skupiny na jednotlivca, peer programy;
- **prepojenie témy legálny-nelegálny**, povolený-zakázaný, pozitívny-negatívny a kritické posudzovanie, čím sa zvyšuje citlivosť na vnímanie legálnych látok, činností ako rizikových, pretože v určitom kontexte môže všetko prerásť do závislostí;

- **celospoločenské nasadenie** – konsenzuálne zjednotenie interdisciplinárnej a medzirezortnej spolupráce, synergická súčinnosť organizácií, laikov a profesionálov;
- **dlhodobé a systematické prevenčné stratégie** realizované počas celej školskej dochádzky, aby sa poznatky postupne rozširovali, nadväzovali a upevňovali postoje.

Neúčinné a kontraproduktívne je využívanie prevenčnej akcie na iné (aj skryté) ciele, jednorazové hromadné akcie a prednášky, využívanie len informácií, neodborné vedenie, zastrasovanie, citové apely.

Tvorba dlhodobej stratégie primárnej prevencie v školskom aj mimoškolskom prostredí

Cieľom je ovplyvňovať morálku, normy, hodnoty a vytvárať sociálnu atmosféru komunity (školy) tak, aby rizikové správanie a nebezpečné vplyvy či spoločenstvá neboli považované za sociálnu normu, ale naopak, aby sa stali nežiaducimi a neprijateľnými.

Jednou z možností je vychádzať z **princípu tzv. denormalizácie**.⁴¹ To znamená meniť neprijateľné postoje (napríklad je to nutné zlo, šikanovanie sa vyskytuje všade, pijú a fajčia všetci) tak, aby ich v komunite (škole, triede, internáte, klube) považovali za nevhodné, nežiaduce. Aby sa dokonca exkluzivita veľmi nebezpečných aj život ohrozujúcich spoločenstiev, ktoré sa v súčasnosti masívne šíria najmä v digitálnom priestore (proAna, proMia, manosféra – mužské hnutie presadzujúce digitálnu mizogýniu), menila na kritický pohľad tínedžerov a ich postoj sa menil na odmietanie takých spoločenstiev ako škodlivých a netolerovateľných.

Ideálnym, no ťažko dosiahnuteľným princípom je nulová tolerancia sociálnopatologických javov aj nežiaduceho a rizikového správania. Snahou je podpora bezpečného prostredia, prevencia negatívnych javov, konfliktov a zabezpečenie spravodlivého prístupu všetkým bez ohľadu na ich postavenie alebo vzťahy.



Rešpektujúca výchova neuznáva ani nevyužíva tresty, ale znášanie prirodzených dôsledkov, dodržiavanie spoločne dohodnutých pravidiel a hraníc neprijateľných javov a správania.

Rešpektujúca výchova neuznáva ani nevyužíva tresty, ale znášanie prirodzených dôsledkov, dodržiavanie spoločne dohodnutých pravidiel a hraníc neprijateľných javov a správania. V našom prístupe k nulovej tolerancii nežiaduceho správania súbežne pozitívne

posilňujeme a oceňujeme dodržiavanie dohôd a žiaduceho správania. Každý má šancu „odčiniť svoje hriechy“. Samozrejme, pravidlá majú platiť v danom prostredí spravodlivo pre všetkých bez ohľadu na ich postavenie alebo vzťahy.

Dosiahnutie týchto náročných cieľov napomáha aj vytvorenie bezpečného prostredia a prevenciu konfliktov spoločnou úpravou fyzického prostredia a miest, kde sa konflikty často vyskytovali (napríklad spoločne zmeniť zariadenie – vytvoriť kútik na relax, vyčleniť priestor na grafity). Stratégiu môžeme vyhlásiť vytýčením pozitívnych cieľov (napríklad Sme zdravá škola, spokojná škola), s dohodnutými pravidlami a zdefinovaním žiaduceho správania, ktoré vedie k spoločnému cieľu (napríklad čo robíme, správne správanie, „desatoro“).

Spoločne dohodnutá prevenčná stratégia je najefektívnejšia, keď platí pre celú komunitu, školu, počas celej školskej dochádzky pre všetkých študentov, rodičov a pracovníkov školy. Každá škola si tvorí vlastnú stratégiu podľa svojich možností.

⁴¹Miovský, M. et al. 2010. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha : SCAN, 253 s.

„Sme škola, kde sa netoleruje!“ „Sme bezpečná škola...“

Uvedomujeme si, že je náročné takúto spoločnú stratégiu vytvoriť, je pomerne ľahké ju vyhlásiť a je veľmi ťažké ju každý deň dôsledne dodržiavať. Efektívnosť a motiváciu na dodržiavanie spoločne zadaných pravidiel výrazne zvýšime tým, že do tvorby stratégie školy zaangažujeme aktívne pedagógov aj študentov (anketa, dotazník, brainstorming), kde môžu navrhnúť vlastné pravidlá a výchovné opatrenia – ocenenia za zvládnutie aj prirodzené dôsledky za porušenie, ktoré sa po prijatí dohodou môžu začleniť do stratégie.

Výchovné pôsobenie školy by malo byť od vyhlásenia stratégie nasmerované proti negatívnym javom, ktoré si zadefinujeme ako netolerovateľné. Nikto sa nesmie dopúšťať správania ponižujúceho ľudskú dôstojnosť, šikanovať, šíriť drogy, extrémizmus a pod. Dôležité je po analýze situácie konkrétne vymedziť, čo netolerujeme, aké správanie považujeme za negatívne, porušujúce pravidlá (šikanovanie – zosmiešňovanie, nadávky, ponižovanie; šíriť symboly fašizmu – nosenie odznakov, viditeľné tetovanie, šírenie časopisov). Musíme to však dôsledne monitorovať a pravidelne vyhodnocovať.

Upozorňujeme, že po zavedení preventívnej stratégie a výchovných opatrení sa v prvej fáze môže správanie zhoršiť. Študenti si budú chcieť overiť, či stratégiu berieme vážne, a budú „skúšať“ hranice, čo si môžu dovoliť. Je možné aj to, že pri dôslednom sledovaní dodržiavania pravidiel sa vlastne len zviditeľnia javy, ktoré boli doteraz skryté, a preto môžeme mať mylný dojem, že opatreniami sme také správanie vyvolali.

Spôsob vyhlásenia stratégie zvyšuje dôležitosť aj účinnosť – rituály, slávnosť a vážnosť určitej chvíle posilňujú prijatie stratégie. Napríklad slávnostné vyhlásenie v prvý deň školského roka, slávnostný podpis sľubu, nosenie odznaku príslušnosti ku škole, pravidelné dotazníky, monitoring dodržiavania.

Pravidelné spoločné a zmysluplne ciele preventívne akcie posilňujú spolupatričnosť a dosahovanie cieľa celou komunitou – školská výstava na tému, návrhy na logo, spoločná estetická úprava kritických miest, začleniť do etickej výchovy vybrané aktivity z metodického príručky, ktoré učitelia zamerajú tematicky podľa cieľa stratégie (tolerancia, šikanovanie, rasizmus atď.).



Výchovné opatrenia sú účinnejšie, keď deti a tínedžerov zapojíme aktívne do tvorby pravidiel správania a navrhovania prirodzených dôsledkov za ich porušenie.

Výchovné opatrenia sú účinnejšie, keď deti a tínedžerov zapojíme aktívne do tvorby pravidiel správania a navrhovania prirodzených dôsledkov za ich porušenie. Tým, že ich spoločne s pedagógom, učiteľom (rodičom, trénerom) sami navrhnu, dohodnú sa a odsúhlasia ich, tak sa s nimi skôr stotožnia, prijmú ich za svoje (zvnútornia) a môžu tak pôsobiť ako vnútorná motivácia sebaovládania a prijatia dôsledkov, aj zodpovednosti za vlastné správanie.

Ak dieťa (tínedžer) už znáša negatívny dôsledok svojho nežiaduceho správania, musí sa celý konflikt skončiť a dieťa má dostať šancu a čas na zmenu. Za jeden čin má dieťa znášať jeden negatívny dôsledok svojho zlyhania. Ďalšie tresty, výčitky, obviňovanie a opakované pripomínanie previnenia sú kontraproduktívne a vyvolávajú odpor, obranné reakcie a pôsobia demotivujúco. Dôležité je tiež pri pochybení odsudzovať predovšetkým správanie (čin), a nie dieťa, aby neprestalo veriť sebe samému a našlo vnútornú motiváciu na zmenu a nápravu.

Výchovné opatrenie, ktoré nemá očakávaný pozitívny účinok ani neprináša pri uplatňovaní určitý čas žiadnu pozitívnu zmenu, by sme mali spoločne s deťmi prehodnotiť, neúčinné vyradiť, dohodnúť sa na nových pravidlách na určitý čas a prehodnocovať ich účinnosť.

Každé výchovné opatrenie, prevenčná akcia aj aktivita by mali byť kamienkom vo výslednom obraze charakteru dieťaťa pri odchode zo školy. Mali by byť naplnené poznaním, skutočnými činmi a emocionálne také hlboké, aby mali dosah na postupnú pozitívnu zmenu postoja dieťaťa k negatívnym javom (čo si myslí, čo cíti, ako sa správa).

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry:

Almossawi, A.: Ilustrovaná kniha zlých argumentov. Citadella publishing, 2015. 55 s. ISBN 978-80-89628-89-6.

Gordon, T. 2012. Výchova bez poražených. Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi. Praha: Malvern, 2012. 308 s. ISBN 80-87580-06-6.

Gordon, T. 2015. Škola bez poražených. Praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem. Praha: Malvern, 2015. s. 326 ISBN: 978-80-7530-006-5.

Grešková, L. 2016 Vymedzenie náboženského extrémizmu. In: Rapčan, J., Marko M. eds.: Možnosti poznávania kriminálneho extrémizmu. Bratislava: Akadémia Policajného zboru v Bratislave, 2016, s.53 – 59, ISBN: 978-80-8054-684-7.

Hemfelt, R.; Minirth, F.; Meier, P. Závislosti srdce. Jak opustit nezdravé vztahy. Z angl. přel. M. Kršková, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, Orientace, 1. vyd., 310 s. ISBN 978-80-7195-387-6.

Makoš, J.: Sila rozumu v bláznivej dobe. Manuál kritického myslenia. Bratislava: N Press, 2019. 255 s. ISBN 978-80-99925-01-5.

Miovský, M. et al. 2010. Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: SCAN, 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7.

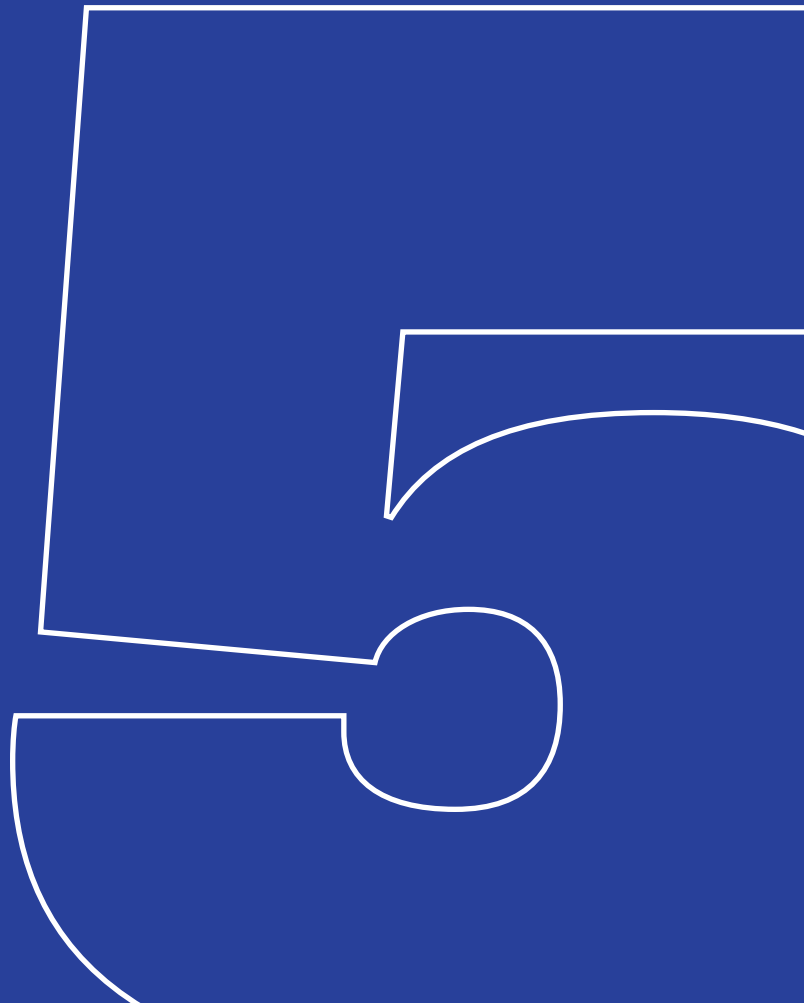
Nešpor, K.: Návykové chování a závislost. Praha: Portál 2000, 150 s. ISBN 80-7178-432-X.

Nováčková, J. – Nevolová, D. 2020. Respektovat a být respektován – Cesta k sebeúctě a zodpovědnosti. Praha: PeopleComm, 2020. 367 s. ISBN 978-80-8791-771-8.

Nutil, P.: Média, lži a příliš rychlý mozek. Průvodce postpravdivým světem. Praha: Grada Publishing, 2022. 192 s. ISBN 978-80-271-0959-2.

Výber námetov na metodiku práce so skupinou a s triedou

Lucia Grešková – Ingrid Hupková – Ivana Škodová



Aktivity, hry a techniky na skupinovú prácu

Táto časť metodickéj príručky vám po informačných textoch ponúka aktivity, ktoré sa môžu stať inšpiratívnym námetom na priamu preventívnu prácu s deťmi staršieho školského veku a stredoškólakmi, prípadne mladými dospelými v školskom aj mimoškolskom prostredí. Uvedomujeme si, že samotná téma radikálneho, nebezpečného spoločenstva aj práca so žiakmi a študentmi sú veľmi náročné pedagogické výzvy vyžadujúce trpezlivosť, odvahu a pripravenosť. Preto sme sa snažili do tejto kapitoly metodicko-informačnej príručky zakomponovať aktivity, ktoré by vás mohli inšpirovať, pomohli by vám túto výzvu zvládnuť a prakticky by vám ulahčili prácu. **Aktivity v tejto príručke môžu byť iba námetom alebo inšpiratívnym zdrojom pre priamu primárno-preventívnu intervenciu,** a preto si ich môžete tvorivo prispôsobovať, modifikovať a upravovať pri práci so skupinou. Nikto vašu cieľovú skupinu lepšie nepozná ako vy, pretože ste v kontakte (niekedy aj každodennom), trávite s nimi veľa času.

Zámerom tejto časti príručky je pokúsiť sa o postupnú procesuálnu zmenu postojov k téme v podnetnom a bezpečnom prostredí skupiny či kolektívu a tým pomôcť zabrániť výskytu a šíreniu rizikového správania.

Na dosiahnutie týchto cieľov a výziev skupinovej práce lektori/ky využívajú hrové, interaktívne a participatívne aktivity, ktoré sú cielene vybrané tak, aby podporovali rešpektujúce prežívanie v skupine a rozvoj kompetencií účastníkov rozlíšiť rizikové spoločenstvá a pôsobiť v témach prevencie rizikového správania mládeže. V oblasti vzdelávania praktikov primárnej prevencie, tzv. multiplikátorov prevencie, sa osvedčilo profilovať rôznorodé skupiny – interpersonálne, vekovo i profesijne zmiešané. Aktivity sú vhodné aj pre kolektívy, kde sa účastníci navzájom poznajú. Osvedčilo sa nám strieďať charakter techník tak, aby sa v skupinovej práci kombinovala nešpecifická a špecifická prevencia rizikového spôsobu správania. Aktivity uvedené v tejto príručke majú ambíciu stať sa inšpiratívnou pomôckou pre priamu preventívnu prácu v práci so skupinou. **V žiadnom prípade nemajú diagnostický ani psychoterapeutický účel.** Práca so skupinou **má rámcový program, ktorý je čiastočne modifikovaný vzhľadom na očakávania a požiadavky členov skupiny, ktoré sa formulujú na začiatku práce so skupinou. Súčasťou procesu je reflexia aktuálneho diania v skupine, ako aj potrieb jednotlivých členov skupiny. Práca so skupinou má charakter zážitkového učenia.** Do programu sú včlenené metodické odporúčania – indikácie a kontraindikácie jednotlivých aktivít. Odporúčania obsahujú aj informáciu, čo je nutné akceptovať a čomu je vhodné sa vyhnúť. Skupinová práca tak nadobudne významný aspekt, ktorého základ tvorí sebakúsenosť každého účastníka. Charakter aktivít zjednocuje vzdelávací, výchovný, ale aj neformálny a zábavný rozmer – zážitkové učenie a učenie hrou je nepochybne významný pozitívny prínos každej skupinovej práce, prevenciu rizikového spôsobu správania nevynímajúc.

Vzhľadom na charakter vedenia práce so skupinou je podľa našich skúseností optimálny **počet 15 až 25 účastníkov** (kvôli skupinovej dynamike). Všetky uvedené aktivity sú pre takýto počet vhodné. Odporúčajú sa ideálne dvaja lektori, ale nami vybrané aktivity zvládne aj jeden skúsený pedagóg. Osvedčuje sa sedenie v kruhu (bez lavíc), niektoré pohybové aktivity vyžadujú voľnejší priestor. Aktivity v príručke môžete realizovať v samostatných blokoch/hodinách aj mimo vyučovania (60 až 120 minút i viac podľa možnosti) pre staršie deti a tínedžerov alebo samostatne zaradovať do vyučovacích hodín blízkych tém (45 minút) a prípadne pokračovať na ďalšej vyučovacej hodine napríklad etiky. Okrem podrobného postupu, ako jednotlivé aktivity realizovať, uvádzame aj svoje skúsenosti a odporúčania v metodických poznámkach, ktoré by vám mohli pomôcť lepšie zvládnuť neľahkú prácu s náročnými témami. V závere publikácie sú priložené pracovné listy, s ktorými sa v aktivitách pracuje. Môžete si ich vytlačiť a kopírovať podľa potreby.



Zámerom tejto časti príručky je pokúsiť sa o postupnú procesuálnu zmenu postojov k téme v podnetnom a bezpečnom prostredí skupiny či kolektívu a tým pomôcť zabrániť výskytu a šíreniu rizikového správania.

Z hľadiska voľby konkrétnych aktivít je **vhodná kombinácia aktivizujúcich techník**, tzv. rozohrievačiek, energizérov: pohybové, zmyslové, pamäťové techniky, techniky všímavosti, spolupráce a i., ktoré spravidla trvajú kratšie, ale majú význam napomáhajúci skupinovú dynamiku a súdržnosť skupiny, uvoľnenie, naladenie na spoločnú prácu, vytvárajú priestor a atmosféru pre aktivity, ktoré sú kľúčové a majú hlbšie posolstvo aj dlhšie trvanie.

Na úvod skupinovej práce je potrebné dohodnúť sa vopred spoločne na pravidlách fungovania skupiny a tým predísť nedorozumeniam, konfliktom a podporovať spoluprácu. Zistenie očakávaní členov skupiny umožňuje cielene využiť aktivity a aktivizovať členov na ich aktívne napĺňanie. K týmto odporúčaniam uvádzame aj príklady aktivít.

V rámci stretnutia skupiny je dôležité zaradiť **aktivity na záverečné zhodnotenie, zhrnutie, vyjadrovanie pocitov a spätnú väzbu** pred ukončením skupinovej práce. Aj k nim uvádzame príklady vhodných aktivít.

Z hľadiska didaktických princípov zážitkové učenie touto skupinovou formou aktivizuje vnútornú motiváciu, ktorá je najsilnejším podnetom učenia. Cieľom je interaktívne kooperatívne sociálne učenie s následnou osobnou vnútornou korekciou postojov. Členovia skupiny (deti, tínedžeri) sú aktívnym subjektom diania – nepreberajú informácie pasívne, ale aktívne ovplyvňujú priebeh diania. Zážitky sú podnetom na stimuláciu a zmenu ich vlastného myslenia, cítenia aj správania – menia sa teda postoje tínedžerov k téme alebo problému. Aktuálne dianie „tu a teraz“ a priama interakcia s inými členmi podnecuje vhlad a zmenu vo vnímaní seba aj iných. Zážitkové učenie je veľmi efektívne – zapamätáme si viac ako 50 %, poznanie je hlbšie a trvalejšie (z čítaného a počutého si pamätáme 5 až 10 %).

Aktivity sú modelovými situáciami, kde sa tínedžeri učia v bezpečnom prostredí rozhodovať, preberať zodpovednosť za svoje správanie, korigovať negatívne prejavy, vyjadrovať emócie, vlastné názory, a pritom rešpektovať emócie, názory a správanie iných.

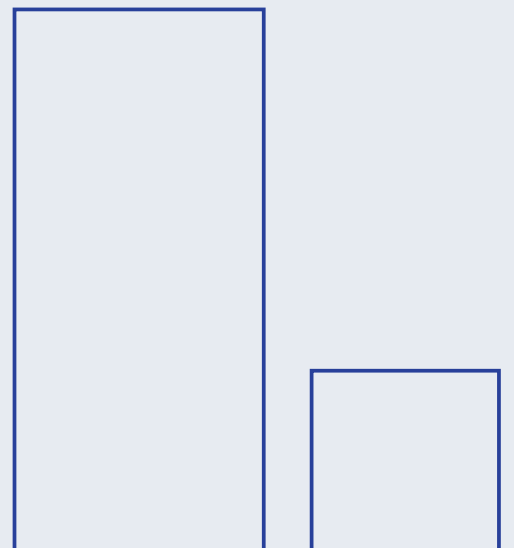
Základnou podmienkou úspechu je skúsený lektor, ktorý ako prirodzená autorita zaisťuje bezpečie a dôveru medzi členmi – rešpektuje individualitu, akcentuje pozitívne emócie a negatívne zážitky a skúsenosti využíva na pozitívnu zmenu (chyby, z ktorých sa učíme). Môže sa tak stať vzorom z hľadiska osobnostných vlastností aj modelom správania na stretnutiach v skupine.

Aktivity zamerané na skupinové sociálne zážitkové učenie majú v primárnej prevencii najefektívnejší vplyv vtedy, keď ich začleníme do dlhodobej systematickej prevenčnej stratégie školy, postupne zvyšujúc náročnosť primerane veku, posilňujúc pozitívne vzťahy a modely správania. Sociálny vplyv a tlak referenčnej skupiny tínedžerov je v období dospievania kľúčový (druhé obdobie vzdoru voči dospelaj autorite a prijímanie cez vývojový filter vzdoru). Potrebujeme preto pestovať s nimi **partnerský rešpektujúci vzťah na báze prirodzenej autority, bez moralizovania a napomínania.** To vyžaduje od lektorov skutočné pedagogické majstrovstvo. Základom je spoločné určenie hraníc a pravidiel správania, čo nám pomôže efektívne využívať a usmerňovať dianie v skupine.

Rámcová štruktúra vzorovej hodiny/bloku zážitkového sociálneho učenia (45 až 90 min.)

- I. Motivácia:** trvanie 5 až 10 minút s cieľom aktivizovať účastníkov, naladiť na skupinovú prácu, uvoľnenie napätia, vzbudenie záujmu o tému.
- II. Hlavná časť:** 25 až 40 minút zážitkového sociálneho učenia formou hry, diskusie, problémového učenia, modelových situácií, brainstormingu.
- III. Diskusia po hlavnej aktivite:** 5 až 15 minút – dobrovoľné vyjadrovanie pocitov z priebehu aktivity v skupine, spätná väzba, diskusia a celkové zhrnutie aktivity lektorom.
- IV. Relaxačná časť:** 5 až 10 minút – tematicky zamerané pohybové aktivity s cieľom uvoľniť emócie, napätie, posilniť kohéziu skupiny.
- V. Záverečné reflexie:** 5 až 15 minút – doznievanie pocitov, spätná väzba, naplnenie očakávaní, návrhy na témy, záverečné pozitívne zhrnutie a reflexie lektora k priebehu diania aj k jednotlivým účastníkom.

Úvodné motivačné a zoznamovacie aktivity



Tvorba pravidiel správania v skupine zážitkového učenia

Úvodná aktivita pred samotným začiatkom skupinových stretnutí



Cieľ

zažívať iný prístup ako „poslušnosť“ v škole, rešpektovanie názoru iných, akceptovanie návrhov, sloboda vyjadriť sa bez hodnotenia, dohoda o želanom správaní

Opis aktivity

- Vyzveme účastníkov, aby navrhli 4 pravidlá správania, ktoré budeme všetci dodržiavať, aby sme sa cítili v skupine dobre a vyhli sa konfliktom.
- Lektor uvedie jeden návrh – ostatní sa vyjadria, či súhlasia/nesúhlasia. Zapišeme ho na papier a očísľujeme.
- Pokračujeme podobným spôsobom, kým sa nedohodneme na 4 pravidlách.

Príklad:

1. hovorí len jeden – ostatní počúvajú (rešpektujeme sa);
2. mám právo mlčať, nezúčastniť sa na aktivite, ale zostanem v skupine (akceptujeme sa);
3. mám právo nesúhlasiť, povedať NIE (asertivita – sebaapresadenie, ale nie na úkor iných);
4. „JA správa“ hovorím za seba: „JA si myslím, vidím, počujem, že...

Pomôcky

- veľký hárok baliaceho papiera nalepený na stene alebo flipchart a fixky

Metodické poznámky a odporúčania

- pravidlá musia byť viditeľné na každom stretnutí celý čas (napríklad očíslované, napísané na veľkom papieri, nalepené na stene);
- pri nezhodnom správaní v priebehu stretnutia sa odvolávame na dohodu o pravidlách – vyhneme sa tak menovaniu, napomínaniu, vysvetľovaniu, moralizovaniu;
- pri porušení lektor len poukáže na príslušné číslo pravidla na háрку a stručne pripomenie „NIE“, „JA“ alebo gesto (prst cez ústa, ukazovák smerujúci k sebe – môžu to používať aj členovia v skupine) – upevníme dodržiavanie pravidiel želaného správania a posilňujeme vzájomný rešpekt, akceptáciu;
- lektor si pripraví karty (A5) s piktogramami s číslami: 1 Hovorí jeden; 2 Právo mlčať; 3 „NIE“; 4 „JA“. Pri porušení len ukáže danému členovi (prípadne celej skupine) kartičku s číslom porušeného pravidla.
- Každý člen má právo na začiatku stretnutia navrhnúť zmenu – zrušiť pravidlo alebo doplniť nové, upresniť. Podmienkou je debata, dohoda a súhlas ostatných členov.

Kde je sever?

Motivačná aktivita



Cieľ

motivácia, ilustrovanie rozdielnosti vnímania sveta, spoločné hľadanie správnej cesty

Pomôcky

- bez pomôcok

Opis aktivity

- Hráči sedia v kruhu tak, aby na seba videli.
- Na výzvu všetci naraz zatvoria oči a nesmú ich otvoriť, kým nedostanú pokyn.
- Vyzveme ich, aby bez slov ukázali vystretou rukou, kde je podľa nich sever.
- Ruky stále ukazujú „sever“ a lektor dá pokyn, aby otvorili oči a pozreli sa na ostatných.
- Zistia, že každý ukazuje iným smerom a verí v správnosť svojej voľby. Nájdeme spolu reálny sever, symbolicky to uzavrieme ako spoločné hľadanie správnej cesty k severu na stretnutiach skupiny.

Skladanie pera

Motivačná aktivita



5 – 10 minút

Cieľ

ilustrovanie a uvedomenie si rozdielnosti pohľadov na svet, na ľudí

Pomôcky

- čistý papier A4 pre každého (čím tenší, tým lepšie),
- zoznam inštrukcií

Opis aktivity

- Každému členovi skupiny dáme 1 list papiera A4.
- Vysvetlíme, že budú postupne plniť všetky inštrukcie lektora.
- Výsledok sa nebude hodnotiť, ide o to, aby každý pracoval samostatne.
- Počas hry nie sú povolené žiadne otázky ani vzájomné rady a kontakty.

Inštrukcie

1. vezmi do ruky papier,
2. zlož ho na polovicu,
3. odtrhni pravý roh papiera,
4. znovu zlož papier na polovicu,
5. odtrhni pravý roh papiera,
6. znovu zlož papier na polovicu,
7. ak sa dá, odtrhni pravý roh papiera,
8. rozložte svoj papier pred seba.

Všetci naraz rozložia svoje papierové výtvary a porovnajú si ich navzájom. Inštrukcie boli rovnaké, ale výsledok je vždy iný. V diskusii sa pýtame: Prečo je to tak? Obtrhal niekto papier nesprávne? Ak sú papiere iné, čo to symbolizuje? Ostatní zle riešili úlohu? Sú neschopní? Ako by vyzeral svet, keby ho všetci ľudia vnímali rovnako a robili všetko len úplne rovnako? Na záver zhrnieme, že každý z nás je iný – inak vidíme, inak vnímame počuté, inak aj teraz prežívame túto situáciu. Spoločnú máme ľudskosť, svedomie, ale každý ju inak naplňa a prejavuje.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je postavená na momente prekvapenia, preto je dôležité, aby sa počas hry členovia medzi sebou vôbec nerozprávali, neradili, neukazovali si papiere.

Parkovisko očakávaní

Aktivita na zisťovanie očakávaní

10 – 15 minút

Cieľ

učiť presne formulovať očakávania, spolupodieľať sa na ich naplnení a hodnotiť naplnenie/nenaplnenie očakávaní

Pomôcky

- tabuľa alebo flipchart,
- kriedy,
- fixky,
- farebné lepiace štítky

Opis aktivity

- Lektor nakreslí na tabuľu parkovisko s čiarami a nápisom Parkovisko očakávaní.
- Každý dostane 2 väčšie lepiace farebné štítky (autička), na ktoré napíše:

Prvá otázka:

Napiš jednu otázku na tému, ktorú preberáme: bezpečné a nebezpečné spoločnosti (hoaxy, dezinformácie, psychická manipulácia), na ktorú chceš poznať odpoveď.

Druhá otázka:

Čo by ťa dnes potešilo, urobilo ti radosť.

Po napísaní prídu členovia postupne po jednom k tabuli a „zaparkujú“ svoje autička (nalepia lístky) na Parkovisko očakávaní. Čo by ich potešilo, prečítajú nahlas, potom sa vrátia na svoje miesto. Lektor si môže očakávania (otázky) prečítať a modifikovať podľa nich postup a výber ďalších aktivít s ohľadom na ich očakávania

Modifikácia

Lektor nakreslí *Strom očakávaní* (prilepujú očakávania ako listy na jednom strome), *More očakávaní* (s morskými živočíchmi), *Obloha očakávaní* (s hviezdami, mesiacom, oblakmi, so slnkom) či *Vianočný strom očakávaní* (s ozdobami a darčekmi; vhodná pred vianočnými sviatkami). Metodický postup je rovnaký, rozdielne je tematické a výtvarné spracovanie.

1. Aký je rozdiel medzi dezinformáciou a hoaxom?
2. Čo by ťa dnes potešilo?

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita prebieha počas celého stretnutia, a preto má každý účastník možnosť ovplyvniť dianie aj podľa vlastných očakávaní. Očakávania sa zisťujú individuálne, ale naplňajú spoločne, čím sa posilňuje kohézia a spolupráca. Výhodou je, že sa vyjadria všetci účastníci, na rozdiel od toho, keby sa lektor iba opýtal na očakávania a pravdepodobne by sa nevyjadrili introvertnejší účastníci.

Križovatka

Pohybová aktivita na vzájomné spoznávanie



5 minút

Cieľ

zoznamovanie, spoznávanie sa, zvyšovanie citlivosti na vnímanie iných, tolerancia odlišnosti, opakovanie základných znakov rizikového spoločenstva

Pomôcky

- bez pomôcok

Opis aktivity

- Všetci sa voľne pohybujú po miestnosti.
- Lektor stojí v strede, usmerňuje prechod cez križovatku. Dáva pokyny a ukazuje rukami smer, kam sa majú chodci na križovatke premiestniť (vpravo, vľavo alebo do stredu), podľa toho, čo má kto rád, čo zažil, čo si myslí...

Príklady otázok a pokynov:

- Kto má rád halušky s bryndzou – vpravo, kto s kapustou – vľavo, kto žiadne – stred.
- Kto má rád operu – vpravo, kto ju nemá rád – vľavo, kto operu ešte nikdy nepočul – stred.
- Kto bol niekedy v kostole – vpravo, kto nebol nikdy – vľavo, kto by chcel ísť – do stredu.
- Kto už stretol satanistu – kto ho nestretol – kto nevie.
- Kto si myslí, že všetky spoločenstvá sú bezpečné – nebezpečné – neviem.
- Kto si myslí, že sociálne siete majú riziká – nemajú riziká – neviem.

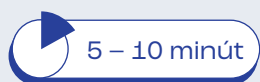
„Chodcov“ neobmedzujeme vo vyjadrovaní pocitov zo vznikajúcich a meniacich sa skupiniek. Po skončení si sadneme do kruhu a rozprávame sa o pocitoch, kto sa s kým často stretol, čo si všimli, čo ich prekvapilo, v čom sú podobní, rozdielni. Zhrnieme spoločné veci aj rozdiely, zdôrazníme vzájomný rešpekt a toleranciu, nie však bezhraničnú (nulová tolerancia voči šikanovaniu, kyberšikanovaniu, drogám atď.).

Metodické poznámky a odporúčania

Najprv dávame jednoduché pokyny, postupne prejdeme na hlbšie spoznávanie sa a rozhodovanie podľa atmosféry v skupine.

Voľné miesto

Zoznamovacia aktivita a spätná väzba



Cieľ

zoznamovanie, vyjadrovanie pozitívnej spätnej väzby

Pomôcky

- stoličky

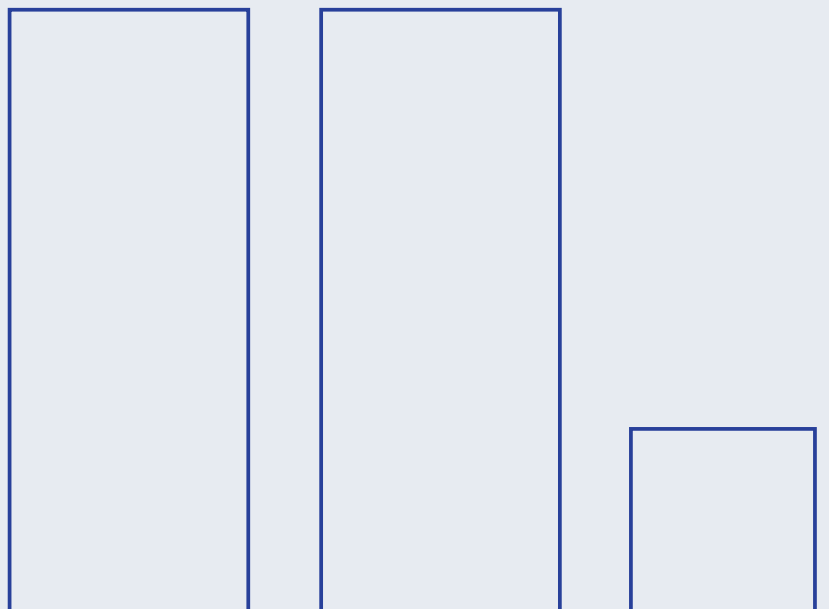
Opis aktivity

- Členovia skupiny sedia v kruhu – jedna stolička je navyše, voľná.
- Zapája sa aj lektor a začína hru slovami: „Miesto po mojej pravej ruke je voľné, chcem, aby si ku mne sadol...“ a doplní meno toho, koho chce ku sebe posadiť.
- Ak sa už členovia lepšie poznajú a spoločne niečo zažili, povie aj dôvod, prečo chce, aby si tam dotyčný sadol.
- Hra sa opakuje, kým si všetci aspoň raz nezmenia miesto.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivitu môžeme využiť na úvod ako zoznamovaciu hru len s krstnými menami. Podľa dôvery medzi členmi využijeme aj dôvod, prečo si suseda vybral na spätnú väzbu. Po skončení hry umožníme hovoriť o pocitoch tým, ktorí chcú. Nezabúdajme, že každý člen má právo nezúčastniť sa na aktivite, vystúpiť z hry, avšak zostáva v miestnosti.

Pohybové aktivity na rozohriatie alebo uvoľnenie



Zástup podľa krstných mien



5 – 10 minút

Cieľ

posilniť skupinovú kohéziu a interakciu členov, uvoľniť napätie, posilniť spoluprácu, lepšie sa spoznať

Pomôcky

- širšia maliarska lepiaca páska (ľahko sa naliepa aj odliepa a nezanecháva zvyšky lepu), prípadne farebný špagát

Opis aktivity

- Lektor nalepí na zem cez celú miestnosť lepiacu pásku (prípadne natiahne špagát a na koncoch ho zafixuje), na ktorú sa všetci členovia skupiny postaví aspoň jednou nohou.
- Potom napíše na jeden koniec pásky A, na druhý Z.
- Členovia majú za úlohu zoradiť sa bez slov podľa abecedy na pásku. Dôležité sú iba prvé dve písmená krstného mena (pre mladšie deti len prvé písmeno).
- Pri zoraďovaní musia mať stále aspoň jednu nohu na páske.
- Keď každý stojí na svojom mieste, požiadame ich, aby postupne od A povedali nahlas svoje krstné meno.
- Lektor prípadne presunie členov na správne miesto v zástupe, ak stoja nesprávne.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je dotyková, preto ju zaraďujeme až v neskorších častiach skupinovej práce, keď je už v skupine vytvorená atmosféra dôvery.

Zástup podľa dátumu narodenia



10 minút

Cieľ

posilniť skupinovú kohéziu a interakcie účastníkov, odbúrať napätie, posilniť spoluprácu a precvičiť neverbálnu komunikáciu

Pomôcky

- bez pomôcok

Opis aktivity

- Všetci stoja voľne v priestore.
- Dostanú pokyn, aby slovné nekomunikovali.
- Úlohou je vytvoriť zástup podľa svojho dátumu narodenia (mesiac a deň bez roku; pre mladšie deti len mesiac alebo deň a vytvoria jeden dlhý rad).
- Lektor určí časť miestnosti, kde budú stáť v zástupe ľudia narodení v januári, a na opačnej strane miestnosti budú stáť účastníci narodení v decembri.
- Správne zoradenie účastníkov sa na záver hry skontroluje tak, že postupne nahlas povedia mesiac a deň narodenia.
- Nesprávne poradie v zástupe možno pri slovnej kontrole zmeniť. Tí, ktorí stoja nesprávne, môžu povedať, čo ich pomýlilo.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita patrí medzi hry nenáročné na čas a pomôcky. Zaraďujeme ju ako tzv. rozhrievачku, teda ako protiváhu sedavých činností. Umožňuje bližšie sa spoznať. V diskusii na záver zistíme, aké rôzne spôsoby neverbálnej komunikácie účastníci zvolili (ukazovanie dátumov na prstoch, ukazovanie mesiaca podľa znamení zverokruhu, napísanie dátumu prstom na chrbát a i.). Aktivita sa dá realizovať aj vonku.

Kompót: jablko – hruška – banán – hrozno

Uvoľňujúca aktivita



Cieľ

uvoľniť napätie, precvičiť pohotovosť reakcií, stmelovanie skupiny, pestovanie empatie k nevidiacim

Pomôcky

- nepriehľadná šatka na zviazanie očí, prípadne chránič očí na spanie s gumou,
- sedenie v kruhu na stoličkách

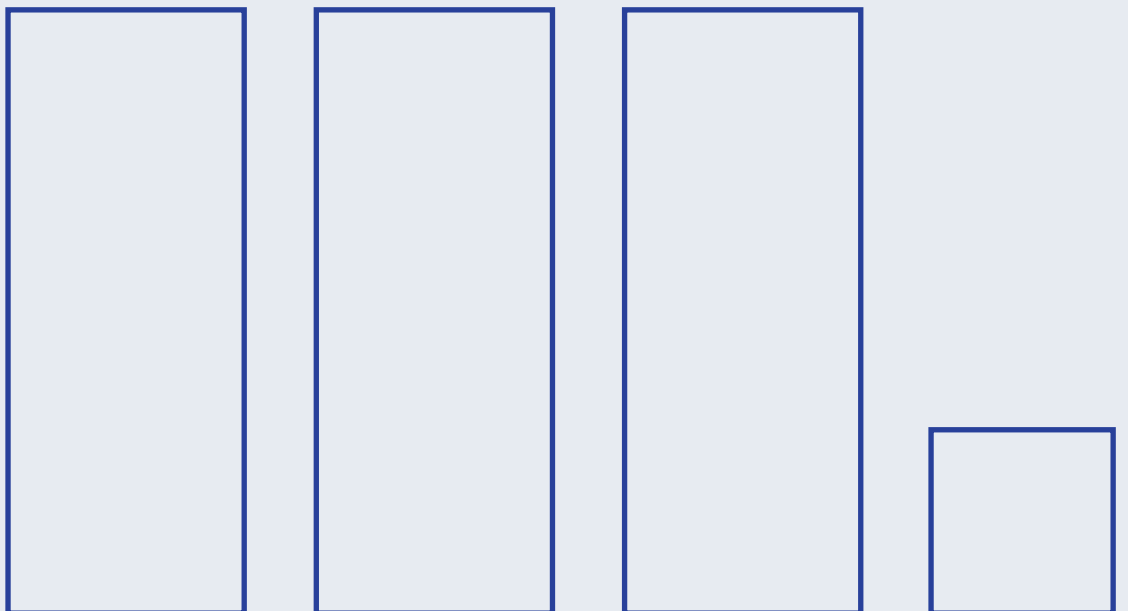
Opis aktivity

- Lektor rozpočítaním určí každému účastníkovi jedno ovocie: jablko, banán, hrušku, hrozno.
- Svoje ovocie si musí každý zapamätať.
- Jedného dobrovoľníka požiadame, aby sa postavil do stredu kruhu, zakryjeme mu oči šatkou.
- Podľa toho, aké ovocie lektor povie, všetci, ktorí predstavujú dané ovocie, sa musia postaviť, prejsť potichu cez stred kruhu a sadnúť si na inú voľnú stoličku – nevidiaci v strede sa ich snažia chytiť.
- Keď sa mu to podarí, chytená osoba zostáva v strede, zaviaže si šatku cez oči a hra pokračuje.

Metodické poznámky a odporúčania

Hra je vhodná na uvoľnenie, podporuje súťaživosť, ale aj spoluprácu. Precvičuje sústredenie a vnímanie okolia bez zrakového vnímania. V reflexii sa rozprávame, ako sa účastníci cítili ako nevidiaci, či bolo pre nich príjemnejšie chytať v kruhu alebo byť chytený.

Aktivity na upokojenie



Pätnásť predmetov



10 – 15 minút

Cieľ

upokojenie, koncentrácia, cvičenie krátkodobej pamäti

Pomôcky

- nepriehľadná šatka,
- 15 drobných menších predmetov, ktoré sa zmestia pod šatku,
- malé papiere,
- písacie potreby pre všetkých,
- sedenie na stoličkách

Opis aktivity

- Lektor schová pod šatku 15 predmetov.
- Každý účastník má k dispozícii pero a papier.
- V strede kruhu sú na zemi predmety prekryté šatkou a po ich odkrytí na 1 minútu je úlohou účastníkov zapamätať si čo najviac z nich (šatka sa medzi 15 predmetov neráta). Celú minútu sú účastníci ticho.
- Po uplynutí minúty sa predmety opäť prekryjú šatkou a účastníci až teraz môžu zapamätané predmety v tichosti napísať na papier.
- Potom ich vyzveme, aby svoj zoznam poslali o dve susedné miesta ďalej.
- Správnosť odpovedí sa kontroluje tak, že lektor postupne vyberá predmety zo šatky a požiada účastníkov, aby boli tolerantní k synonymám, ktorými ostatní predmety označili.
- Po dokončení vrátia zoznamy posúvaním naspäť pôvodným autorom.
- Na záver môžeme zistiť, kto si koľko predmetov zapamätal, napísaním výslednej čísllice na zoznam.

Metodické poznámky a odporúčania

Diskusia na záver sa môže sústrediť na témy trénovateľnosti krátkodobej pamäti, vekových špecifik pamäti, profesie, ktoré vo svojej práci výraznejšie využívajú krátkodobú pamäť.

Slovné reťaze



5 – 10 minút

Cieľ

tréning tvorivosti, rozvíjať slovnú zásobu, podporiť kooperáciu, rozvíjať spoluprácu

Pomôcky

- veľký hárok papiera z flipchartu položený v strede kruhu,
- fixky rôznych farieb

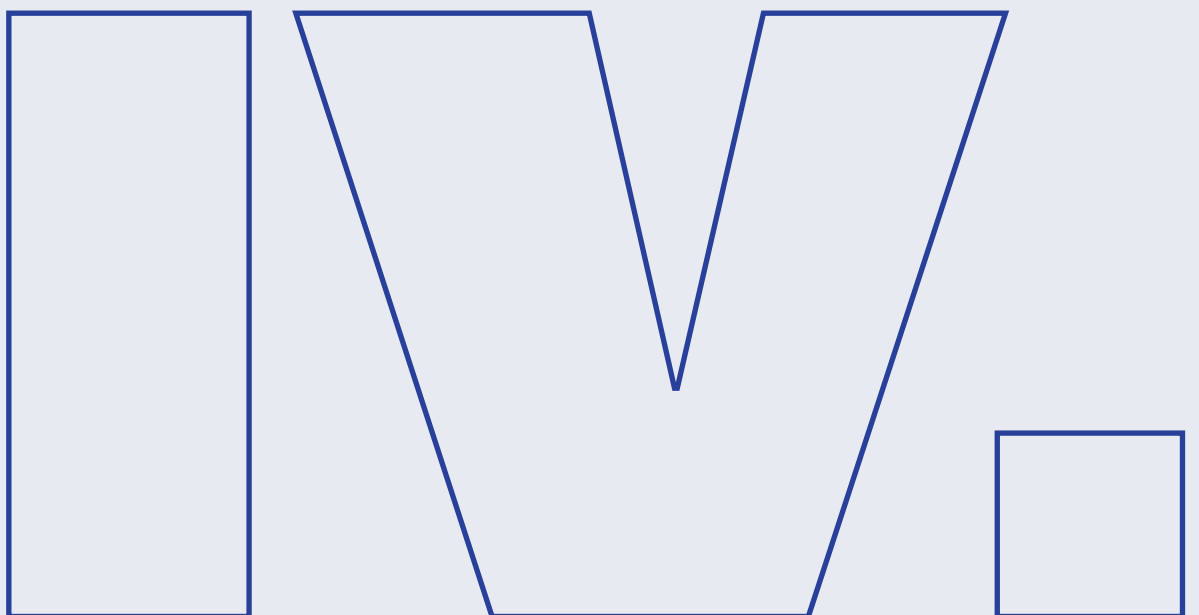
Opis aktivity

- Skupina sedí v kruhu, lektor napíše na čistý papier prvé ľubovoľné slovo.
- Členovia pristupujú jeden za druhým k papieru a pokračujú v písaní slov.
- Úlohou je dopísať ľubovoľné slovo, ktoré sa začína tým písmenom, ktorým sa predchádzajúce slovo končí. Takto sa postupne vytvára slovná reťaz.
- Ďalšie kolo môže pokračovať tvorením slov na posledné dve písmená, prípadne vždy na rovnaké začiatkové písmeno.

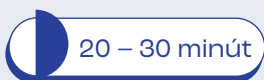
Metodické poznámky a odporúčania

Naše skúsenosti potvrdzujú, že táto aktivita je veľmi obľúbená a patrí medzi intelektuálne rozohrievačky.

Hlavné tematické aktivity



Erb



20 – 30 minút

Cieľ

sebapoznávanie a poznávanie iných, pomôcť uvedomiť si svoje pozitívne aj negatívne pocity, silné aj slabé stránky, sebaocenenie

Pomôcky

- hárok pre každého člena skupiny,
- písacie potreby,
- hárok na kopírovanie je v závere publikácie

Opis aktivity

- Členom skupiny rozdáme erb so 4 nedokončenými vetami a ich úlohou bude vytvoriť si svoj vlastný erb.
- Každý si dopíše do políčok svojho erbu všetky nápady a odpovede o sebe.
- Upozorníme, že erby sa nebudú zbierať, každý si svoj vezme so sebou a sám sa rozhodne, čo bude prezentovať pred ostatnými.
- Keď všetci skončia, rozprávame sa o pocitoch z tvorby erbu – ktorá časť sa im najľahšie vyplňala, ktorá najťažšie, čo im v erbe chýbalo.
- Kto chce, prečíta z erbu, čo si sám vyberie, a ostatní členovia môžu reflektovať jeho nápady.
- Neprekáža, ak sa odpovede opakujú, ale povzbudzujeme ich, aby prezentovali niečo, čo ešte neodznalo.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita nahrádza formálne zoznamovanie, smeruje k hlbšiemu neformálnemu poznávaniu seba a iných. Štruktúrovaná forma umožňuje hlbšie sebapoznatie, uvedomovanie a prijatie vlastných silných aj slabých stránok. Otázky sú zvolené tak, aby vystihli základné neformálne informácie o členoch skupiny. Aktivita umožňuje nachádzať podobnosti a rozdiely medzi členmi a tým sa vzájomne zblížovať.

Ako si ľudia rozumejú

30 minút

10 min. individuálna práca, 10 min. práca v malej skupine,
10 min. spoločná prezentácia skupiniek v rámci celej skupiny

Cieľ

precvičovať interpersonálnu komunikáciu a sebareprezentáciu v skupine, poznanie silných a slabých stránok aj limitov v komunikácii s inými ľuďmi

Pomôcky

- hárok s nedokončenými vetami pre každého člena,
- písacie potreby,
- hárok je v závere publikácie

Opis aktivity

- Všetkým členom skupiny rozdáme háčky s nedokončenými vetami a ich úlohou je, aby každý sám pre seba dopísal na riadky ku každej začatej vete všetky svoje nápady.
Keď dopĺňanie viet všetci dokončia, rozdáme ich do 3-4 skupiniek podľa počtu účastníkov. Háčky si nechajú pre seba a budú z nich prezentovať len to, čo budú chcieť.
- V skupinách diskutujú a dopĺňajú všetky vety na jeden spoločný hárok (dodatočne rozdáme každej skupine 1 hárok).
- Po dokončení prezentujú skupiny spoločné odpovede v rámci veľkej skupiny (buď hovorca skupiny, alebo sa členovia striedajú).
- Na udržanie pozornosti je dobré, aby skupiny povedali najprv prvú vetu a diskutovali o nej, potom druhú atď., pričom každú vetu začína iná skupinka.
- Po skončení môžu členovia povedať, čo im pomáha prekonávať ich slabé stránky v komunikácii.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivitu môže lektor využiť a reagovať na výsledky prezentácií – napríklad zhrnúť pravidlá efektívnej komunikácie a upozorniť na komunikačné pasce, ktoré bránia porozumeniu. Podľa našich skúseností sa môže otvoriť aj téma limitov v porozumení s inými ľuďmi – mýty, predsudky, zlé minulé skúsenosti a strachy a ako sa dajú prekonať.

Predstava a skutočnosť

30 – 35 minút

Cieľ

kritické myslenie, rozlišovanie zdravých a nezdravých spoločenstiev, znakov, akcií, porovnanie reality s individuálnou predstavou

Pomôcky

- papier,
- fixky,
- ceruzky,
- obrázok nejakého vodcu, spoločenstva, akcie (napríklad Hare Krišna)

Opis aktivity

- Stáva sa, že sa naša predstava odlišuje od reality. Pokúste sa každý sám nakresliť pokašiteľa, náborára, nahovárača (vodcu, obeť, podvodníka, členov, sporné akcie – podľa toho, akú tému chceme preberať). Nemusí to byť konkrétny človek (ak ste takého v živote nestretli), ale individuálna predstava o dotyčnej osobe a jej správaní.
- Potom vpíšte do „bublíny“ (ako v komikse), čo hovorí, čo si myslí.
- Keď všetci dokreslia, debatujeme o znakoch na kresbách – hľadáme spoločné a odlišné predstavy: Sú to väčšinou muži, ženy? Ako celkovo vyzerajú? Vek – dospelí, mladí, starí? Čo majú oblečené? Čo hovoria? Čo ponúkajú? Čo sľubujú?

Zhrnutie a záver

Niekedy sa dajú odlíšiť takíto ľudia (akcie, činnosti) podľa vonkajších znakov a reči – odlišnosti môžeme ilustrovať typickým obrázkom napríklad členov spoločenstva Hare Krišna. Často sa však nedajú odlíšiť od bežných ľudí podľa oblečenia, reči. Vyzerajú ako bežní ľudia. Preto si treba všetko o človeku či skupine zistiť, overiť z viacerých zdrojov, poradiť sa a až potom spoločenstvo či akciu navštíviť.

Metodické poznámky a odporúčania

Kresby môžeme vystaviť (so súhlasom členov) ako pripomienku rozdielov predstáv a reality. Na ďalších stretnutiach môžeme predstavy rozvíjať – farebne vyznačiť najdôležitejšie znaky, dokresliť alebo dopísať, čo si členovia dodatočne spomenuli, zistili, rozširovať slovné „bublíny“, k predstave vodcu dokreslíme predstavu akcie (vytvoríme koláž). Tvoríme buď jednotlivovo, alebo spoločnú kresbu v menších skupinách (kde sa akcia uskutočňuje, aká je tam výzdoba, zariadenie, kde sú ľudia, čo sa tam deje).

Hľadanie podobností a rozdielov

30 minút

Cieľ

precvičovať interpersonálnu komunikáciu a sebareprezentáciu v skupine, poznanie silných a slabých stránok aj limitov v komunikácii s inými ľuďmi

Pomôcky

- papiere,
- ceruzky

Opis aktivity

- Rozdelíme skupinu podľa počtu účastníkov do menších skupín (po 3 až 4 členoch).
- Každá skupina má za úlohu zhruba 10 minút spoločne premýšľať a napísať 5 až 10 vlastností vodcu (podvodníka, toho, kto šikanuje, zneužíva) a 5 až 10 vlastností obeť (rizikového spoločenstva, podvodu, šikanovania, zneužívania na sociálnych sieťach).
- Plochu na tabuli rozdelíme na dve časti – jedna bude určená pre vodcu a druhá pre obeť.
- Hovorcovia skupiniek (prípadne lektor) zapisujú do stĺpca na tabuli najprv vlastnosti vodcu, potom obeť – ak sa vlastnosť opakuje, pripíšu k nej čiarku.
- V diskusii hľadáme, aké dôležité vlastnosti sme zabudli, aké spoločné črty majú (môžeme graficky prepájať čiarami), v čom sú rozdielni. Posudzujeme, či sú všetky vlastnosti negatívne (napríklad smelý sa môže spájať s manipulatívnym vodcom, ale smelosť nie je sama osebe negatívna vlastnosť). Prečo a kedy sú pozitívne vlastnosti negatívne a môžu mať aj negatívne dôsledky (dôverčivosť bez kritického overovania, agresivita nie je len útok, ale aj spôsob obrany, oznámenie ohrozenia nie je to isté, čo žalovanie, pri ktorom chce oznamovateľ len získať neprimeranú výhodu a pod.).

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivitu môžeme využiť na rôzne témy: šikanovanie, dezinformácie, porovnanie bezpečného a nebezpečného spoločenstva, negatívne javy na sociálnej sieti, rizikové a nerizikové akcie či správanie.

Sieť pomoci (Helpnet)

25 – 30 minút

Cieľ

uvedomiť si a pochopiť potrebu pomoci v ťažkostiach – komu dôverujeme, koho potrebujem, kto mi môže pomôcť – naučiť sa, čo robiť, ako to povedať, ako nájsť pomoc

Opis aktivity

- Úlohou účastníkov je nakresliť svoju vlastnú sieť záchrany, s kým by riešili nejaký problém, konflikt, zlý zážitok. Seba nakreslia symbolickou postavčkou do stredu a následne dokresľujú jednotlivé vlákna siete, prepájajú ich a symbolicky vyjadrujú, vpisujú do nej mená kamarátov, dospelých, organizácií, na koho by sa obrátili s prosbou o pomoc, radu, podporu. Potom môžu dopĺňať, vpisovať, čo by mohli povedať, ako by im sieť mohla pomôcť, aký kontakt by využili – telefonicky, mail, FB, osobne, útočisko.
- Keď všetci dokreslia, rozprávame sa, koho majú všetci v sieti (triedny, školský psychológ, rodič). Navrhujeme ďalšie možnosti: koho by ešte potrebovali, kto tam chýba, môžu dokresľovať ďalšie vlákna, keď ich inšpiruje návrh iného člena.

Pomôcky

- ideálne výkres A3, prípadne papier A4,
- ceruzky,
- perá,
- fixky

Metodické poznámky a odporúčania

Kresby by mali byť vystavené (so súhlasom) ako pripomienka, že každý má vlastnú sieť pomoci. Na ďalšom stretnutí môžu sieť rozširovať, prepájať, vymazať – farebne vyznačiť najdôležitejších ľudí, doplniť, na koho si spomenuli, rozširovať slovné „bublíny“. Po skončení cyklu alebo školského roka si ich vezmú domov.

Bezpečné spoločenstvo – znaky

Kartičky na rozstrihanie

45 minút

Cieľ

diskusia k letáku Podozrivé spoločenstvá, hľadanie rozdielov, zistenie úrovne vnímania problematiky v skupine, podpora kritického myslenia

Pomôcky

- pracovný list rozstrihaný jednotlivito na štítky v počte 1 pre každú dvojicu/trojicu/štvoricu účastníkov,
- leták *Podozrivé spoločenstvá*

Opis aktivity

- Požiadame všetkých účastníkov, aby vytvorili dvojice/trojice/štvorice podľa veľkosti skupiny tak, aby sa navzájom čím menej poznali.
- Každá skupina dostane jednotlivito nastrihané štítky so znakmi spoločenstva.
- Po diskusii majú členovia skupiny za úlohu usporiadať vlastnosti spoločenstva na podlahe tak, že najbližšie k sebe umiestnia lístok so znakom spoločenstva, v ktorom sa cítia dobre/bezpečne.
- V hierarchii vlastností môžu na jednom mieste umiestniť viac vlastností (lístkov). Dôležité je diskutovať o argumentoch, ktoré sa budú prezentovať pred celou skupinou.
- Keď všetky skupiny dokončia rozloženie lístkov (znakov), nasleduje celoskupinová diskusia, pričom vyzývame na diskusiu dvojice s výrazne iným poradím vlastností.

Hra Poradie dôležitosti – modifikácia predchádzajúcej aktivity

Aktivita k letáku sa dá postaviť aj na myšlienkovú mapu.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita zahŕňa okrem informácií o bezpečnom prostredí reflexiu na postoje k odlišnému rebríčku hodnôt a odlišnému vnímaniu bezpečného prostredia, ale aj rešpektovaniu, že každý člen skupiny má právo na vlastný postoj. Aktivita sa dá aplikovať na fyzické spoločenstvo, svetonázorové spoločenstvo, online spoločenstvo podľa potrieb skupiny.

Bezpečné spoločenstvo – myšlienková mapa



45 minút

Cieľ

vyjasnenie základných pojmov týkajúcich sa témy bezpečného prostredia, zistenie úrovne vnímania problematiky v skupine, poskytnutie informácií o možnostiach pomoci a podpory

Pomôcky

- flipchart,
- fixky (4 rôzne farby)

Opis aktivity

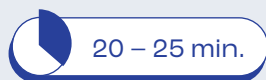
- Rozdelte účastníkov do 4 skupín.
- Každéj skupine dajte jeden flipchartový papier a jednu fixku.
- Každéj skupine dajte za úlohu, aby si do stredu napísala pojem bezpečné prostredie/nebezpečné prostredie. K nemu budú účastníci písať/kresliť pojmy, ktoré k nemu majú vzťah, aj s akými ďalšími pojmami si ho spájajú (napríklad bezpečné prostredie: radosť – pokoj).
- Cieľom je napísať/nakresliť čo najviac pojmov a väzieb. Môžete pojmy rozdeliť a dvom skupinám dať pojem bezpečné prostredie a dvom nebezpečné prostredie.
- Po 10 minútach si skupiny vymenia svoje zoznamy v smere hodinových ručičiek. Každá skupina teraz môže doplniť do zoznamu inej skupiny pojmy a väzby alebo písať otázky k pojmom, ktoré chcú vysvetliť, ako boli myslené, alebo ak s nimi nesúhlasia.
- Po 5 minútach vyzvite skupiny, aby si opäť vymenili papiere a urobili to isté. To sa opakuje dovtedy, kým sa zoznamy nevrátia k pôvodným skupinám (písali ako prví).
- Vyzvite z každej skupiny jedného zástupcu, aby predstavil myšlienkovú mapu. Mal by objasniť časti, ktoré iná skupina označila otáznikom.
- V záverečnej časti môžete spraviť reflexiu a zhrnúť a znovu zopakovať najčastejšie sa objavujúce znaky.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je vhodná na úvod k téme. Účastníci získajú informácie o bezpečnom prostredí, utriedia si informácie a budú lepšie vyhodnocovať ďalšie aktivity.

JA vyjadrenie – hovorím za seba, o sebe

Komunikačná aktivita



20 – 25 min.

Cieľ

nácvik otvorenej komunikácie, vyjadrenie názoru na rizikové spoločenstvo

Pomôcky

- bez pomôcok

Opis aktivity

Upozorníme účastníkov, tínedžerov, že sa niekedy schovávame za neosobné vety: „Hovorí sa, že...“ „Všetci vieme, že...“ alebo sa skrývame za iných „TY si myslíš, že...“ „TY si unavený...“ Takéto vety nemusia byť pravdivé a umožňujú nepovedať priamo svoje pocity a potreby. Nerozvíja sa tým dôvera ani úprimné vzťahy, preto je lepšie hovoriť otvorene sám za seba – JA cítim, JA viem, JA potrebujem.

Príklad

Namiesto vety „Všetci sme unavení“ či „TY vyzeráš unavený, potrebuješ oddych“ povedať: „Cítim sa unavený, potrebujem oddych, navrhujem prestávku.“

- Účastníci vytvoria dvojice.
- Ich úlohou je rozprávať sa na danú tému 3 až 5 minút a vedome používať JA vyjadrenie: Ja si myslím... Ja sa cítim... Nepáči sa mi, keď... Potrebujem, aby si... Ja navrhujem...

Metodické poznámky a odporúčania

- Tvorenie dvojíc zvolíme podľa toho, čo chceme posilniť – schopnosť dohodnúť sa (volný výber), zlepšiť spoznávanie (dvojice, ktoré sa nepoznajú), náhodne (odpočítanie 1, 2, 1, 2...).
- Témy vyberáme cielene podľa problematiky, akú chceme prebrať: reflexia na youtuberov, riziká sociálnych sietí, čo by chcel zažiť (očakávania), či pozná rizikové spoločenstvo...
- Po skončení rozhovoru vo dvojiciach sa podelia o svoju skúsenosť v skupine. Ako sa im darilo JA vyjadrenie, čo bolo ťažké, ako sa cítili, čo by im pomohlo. Vždy rešpektujeme, keď niekto nechce verejne hovoriť o svojich pocitoch.
- V skupine, s ktorou už pracujeme dlhšie a má zažitý a precvičený jednoduchší variant JA vyjadrenia, môžeme zvýšiť náročnosť a použiť ideálny vzor asertívneho správania, v ktorom vyjadrujeme emócie, opis správania a čo potrebujeme.

Vzor a príklad:

Cítim sa..... keď....., pretože..... a prosím Ťa, aby si.....
Cítim sa nepríjemne, keď mi skáčeš do reči a hovoríš vtedy, keď ja, pretože sa neviem sústrediť, a prosím Ťa, aby si ma chvíľu počúval.

- Takéto vyjadrenia sú náročné, preto najprv trénujeme každý sám písomne podľa vzoru napísaného na tabuli a účastníci si môžu vymýšľať situácie alebo použiť vlastné reálne zážitky. Následne ich môžu vo dvojiciach hrať a čítať z papiera ako herci na čítacej skúške.

Nápady – čo ti prvé napadne pri slove...?

Asociatívna aktivita



10 – 30 minút

Cieľ

motivácia, základná charakteristika sporného spoločenstva alebo inej problematiky, na ktorú chceme upozorniť, ktorú chceme prebrať, rozvoj kritického myslenia

Pomôcky

- tabuľa a krieda alebo flip-chart a fixky

Opis aktivity

- Vysvetlíme, čo je asociácia – čo vám ako prvé napadne, keď počujete nejaký výraz (napríklad škola, mama – všetci vieme, čo to je, kto to je, ale každému napadne iná predstava, slová).
- Budete voľne, bez komentovania hovoriť akékoľvek slová, ktoré vám napadnú, keď poviem: „nebezpečné spoločenstvo“ (droga, hry na PC, kyberšikanovalie).
- Hovorte nahlas, bez určenia času, poradia, vyvolávania, voľne, nebude prekážať, keď sa slová budú opakovať.
- Všetky nápady rýchlo píšeme na tabuľu, keď sa slovo opakuje, urobíme k nemu čiarku.
- Povzbudzujeme, cielene dávame vlastné nápady.
- Hru ukončíme, keď sa minú nápady. Zhrnieme charakteristiku podľa zoznamu, doplníme to podstatné, čo chýba, odpovieme na otázky.

Metodické poznámky a odporúčania

Podľa vospelosti skupiny môžeme spoločne vygenerovaný zoznam ešte ďalej triediť: dopisovať znaky, prečiarknuť, čo tam nepatrí, hľadať pozitíva a negatíva (označíme +, -), ak sa vyskytujú názvy, označíme ich: legálne cirkvi, rizikové, doplníme správne názvy, ilustrujeme nebezpečnú činnosť.

Hra na recenzentov

Poznávacia aktivita



20 – 25 min.

Cieľ

poznanie základnej charakteristiky rizikových spoločností

Opis aktivity

- Vysvetlíme, čo je recenzia – odborné kritické posúdenie nejakého diela.
- Všetkých účastníkov vymenujeme za recenzentov a rozdáme letáky (články, úryvky).
- Úlohou je pozorne si prečítať text, zapisovať si otázky, čomu nerozumejú, čo tam chýba, čo by doplnili.
- Po dočítaní, keď vidíme, že všetci skončili (môžu položiť leták vedľa seba), postupne čítajú nahlas, prípadne hovoria svoje otázky, nápady, kritické pripomienky.
- Lektor odpovedá stručne na otázky, poďakuje za pripomienky. Vybierame poznámky a zaradíme pohybovú hru na uvoľnenie.

Pomôcky

- papiere,
- ceruzky,
- pre každého leták Podozrivé spoločnosti (prípadne iný krátky článok pre každého s témou, ktorú chceme prebrať)

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivitu môžeme využiť na akúkoľvek tému, problém (hoaxy, kyberšikano- vanie, závislosti, hranie hier atď.), dôležité je vybrať vhodný, veku primeraný leták, príbeh, komiks či krátky úryvok z encyklopédie podľa vospelosti skupiny, prípadne vybrať pre každého účastníka iný jemu primeraný článok či leták o danej problematike.

Výmena stoličiek

Pohybová poznávacia aktivita



5 – 10 minút

Cieľ

upevnenie a opakovanie získaných informácií o nebezpečných spoločnostiach, vyjasňovanie pojmov, rozohratie, oddych, uvoľnenie napätia

Pomôcky

- stoličky

Opis aktivity

- Hráči sedia v kruhu na stoličkách. Hru začína lektor, ide do stredu, jeho stolička sa odloží preč. V kruhu je teda o jednu stoličku menej, aby vždy jeden člen stál v strede a ten hovorí: „Vymenia si miesta všetci tí, ktorí...“ a dopĺňa príkaz podľa vlastného uváženia alebo podľa vymedzenej témy.
- Sediaci hráči musia rýchlo vstať, ak sa ich pokyn týka, nájsť si inú voľnú stoličku a sadnúť si na ňu. Nikto si nesmie sadnúť znova na svoju pôvodnú stoličku.
- Hráme hru tematicky zameranú napríklad na nebezpečné/bezpečné spoločnosti (závislosti, hoaxy, kyberšikanovanie) alebo tému, ktorú potrebujeme prebrať. V takom prípade sú príkazy len o nebezpečných/bezpečných spoločnostiach, napríklad: *Vymenia si miesta všetci tí, ktorí už počuli termín nebezpečné spoločenstvo (slovo sekta, slovo extrémista, počuli slovo satanista, stretli sa so satanistami, videli plagát o meditáciách, boli na stretnutí nebezpečnej skupiny, poznajú extrémistu, čítali knihu o fašizme, videli film o náboženskom extrémizme a pod.)*. Koho sa pokyn týka, musí vstať a rýchlo si hľadať voľnú stoličku, stredný hráč sa tiež snaží obsadiť voľnú stoličku.
- Ten, kto zostane bez miesta, zostáva v strede a pokračuje vo vymýšľaní pokynov.

Voľný variant je jednoduchší a slúži na uvoľnenie napätia a odreagovanie. Príkazy začíname viditeľnými, ľahko kontrolovateľnými znakmi. Napríklad: *Vymenia si miesta všetci obutí (ktorí majú ponožky, majú oči – aby si všetci museli vymeniť miesta a nikto nezostal na pôvodnej stoličke)*. Stredný hráč si vymýšľa vlastné príkazy a volí svoju stratégiu, aby mal čo najväčšiu šancu obsadiť voľnú stoličku a sadnúť si. Znak, ktorý hovorí, sa ho nemusí osobne týkať. Dôležité je, aby sa týkal čo najväčšieho počtu sediacich účastníkov.

V oboch variantoch môžeme upozorniť na potrebu presne formulovať výzvy, na využívanie rôznych stratégií (napríklad miesta si vymieňajú susedia, posúvajú sa o jedno miesto, povedia znak, ktorý sa týka všetkých alebo iba jedného účastníka a ten sa musí postaviť zo stoličky).

Metodické poznámky a odporúčania

Tematický variant hry zaradujeme v priebehu cyklu stretnutí, až keď preberieme základné pojmy o nebezpečných spoločnostiach (závislostiach, drogách kyberšikanovaní a pod.). Po skončení sa rozprávame o pocitoch (kto chce), vyjasníme si pojem, ak sme si všimli počas hry nedorozumenie, zhodnotíme, čo sa objavovalo najčastejšie, či bolo niečo nevhodné, odpovieme na otázky.

Ako povedať NIE

Komunikačná aktivita – nácvik odmietania

25 – 30 minút

Cieľ

nácvik asertívneho správania – ako vyjadriť odmietnutie alebo povedať NIE

Pomôcky

- reálny predmet k téme (plagát rizikového spoločenstva, propagačné brožúry)

Opis aktivity

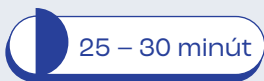
- Účastníci sedia v kruhu, vysvetlíme, že budeme skúšať odmietiť rizikové ponuky.
- Jeden hrá dobrovoľnú „obet“ – postaví sa do stredu, ostatní vstanú a zostanú stáť pred stoličkami.
- Ich úlohou je nahlas nahovárať „obet“ na rizikové správanie (ponúkať brožúry nebezpečného spoločenstva, pozývať na akciu, lákať na akciu spolku – meditovať, vyvesiť plagáty, predávať knihy, robiť zbierku, návrhy).
- Úlohou „obete“ je odolávať a neverbálne (gestami, mimikou) aj verbálne vyjadriť odmietnutie (NIE, NECHCEM, NEMÁM ZÁUJEM) zrozumiteľne a jednoznačne.
- Kto z pokúšiteľov bude vnímať NIE ako jasné odmietnutie, sadne si. Pokračujeme, kým si postupne všetci sadnú.
- V ďalšom kole ide do stredu iná „obet“, môžeme zvoliť inú rizikovú situáciu (sociálne siete, drogy, šikanovanie).
- Po skončení sa rozprávame v skupine o pocitoch, ako sa cítili, keď lákali, odmietali, čo bolo najťažšie, čo by pomohlo vyjadrovať NIE.

Metodické poznámky a odporúčania

Keď vidíme, že „obet“ je neistá a má problém odmietiť, prideme jej na pomoc – postavíme sa vedľa nej a odmietame spoločne.

ZA a PROTI

Komunikačná aktivita – nácvik argumentovania a odmietania



25 – 30 minút

Cieľ

uvedomiť si dôležitosť a dôsledky argumentácie, posilňovanie odolávania, pravda-lož

Pomôcky

- konkrétne predmety, materiály k téme (plagát nejakého bezpečného aj nebezpečného spoločenstva, propagačné brožúry, letáky)

Opis aktivity

- Účastníci sa rozdelia na 2 skupiny a posadia sa oproti sebe.
- Jedna skupina bude argumentovať ZA – „pokušitelia“, druhá PROTI – „obrancovia“.
- Do stredu si sadne dobrovoľník, ten je „obeť“, ktorú majú nahovoriť na rizikové správanie a súčasne jej pomáhať odolať pokušeniu (odmietnuť akciu rizikového spoločenstva, nedať osobné údaje neznámemu, nešíriť sporné akcie).
- Obidve skupiny na pokyn začnú presviedčať obeť nahlas a naraz, dovolené sú hocijaké argumenty (podobne ako pri rizikových spoločenstvách, podvodníkoch).
- Po 2 minútach skončia s presviedčaním, obeť zhodnotí, ktorá skupina by ju presvedčila, bola agresívna, násilná, viac klamala. Členovia skupín rozprávajú, ako sa cítili vo svojich rolách.
- V ďalšom kole sa vymení „obeť“, téma aj roly skupín.

Metodické poznámky a odporúčania

Podľa vospelosti členov určíme iné pravidlo: skupiny dostanú 2 minúty na prípravu argumentov a spôsobu presviedčania (schopnosť dohody o spoločnom jednotnom postupe) a skupiny presviedčajú „obeť“ osobitne po sebe 2 min. Po skončení obeť zhodnotí, ktorá skupina bola presvedčivejšia, čo najviac zapôsobilo, čo pomáha pri voľbe ZA a PROTI. Dokážem odolať? Skupina následne hovorí o svojich dojmach z presviedčania opačnej skupiny. Používali klamstvá? Čo bolo silnejšie – pravda alebo lož?

Ak máme veľkú alebo hlučnú skupinu bez skúseností so spoločnými zážitkami, hráme v trojiciach – „náborár, obranca, obeť“ majú 2 min. na presviedčanie, potom si roly vymenia. Po skončení sa v malej skupine alebo celej skupine podelia o svoje pocity, zážitky, skúsenosti.

Všetko v živote treba skúsiť

Aktivita na hodnoty



Cieľ

uvedomiť si hranice rizikového správania a dôsledky svojho rozhodnutia

Pomôcky

- papiere A5,
- fixky,
- veľký nápis: *Všetko v živote treba skúsiť* s vyznačenou číselnou škálou

Opis aktivity

- Vyzveme účastníkov, aby vyjadrili, nakoľko súhlasia s tým, že všetko treba skúsiť, vo všeobecnej rovine, bez určenia konkrétnej situácie. Mieru vyjadrí napísaním číslu na svoj papier A5.
- V ďalšom kole svoju voľbu povedia, vysvetlia, tvoria skupinky s rovnakou hodnotou.
- Nasleduje diskusia – prečo zvolili takú mieru súhlasu, prípadne nesúhlasu.
- Upozorníme na dôsledky túžby všetko skúsiť na konkrétnych vyhrotených situáciách aj na možné priame dôsledky.
- Po diskusii účastníkov opäť požiadame, aby napísali na opačnú stranu papiera mieru svojho súhlasu a povieme si, či názor zmenili, čo ich ovplyvnilo.

nesúhlasím 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivitu môžeme využiť na špecifické problémy (*skúsiť drogu, hranie hier na PC, návštevu rizikového spoločenstva, členstvo v extrémistickej skupine*) a fatálne dôsledky svojho rozhodnutia – ohrozenie zdravia, života, strata vzťahov, rodiny, slobody.

Brainstorming – spoločné riešenie problému

Aktivita na efekt synergie skupiny



Cieľ

spoločné hľadanie riešenia aktuálneho (modelového) problému, schopnosť dohody, zážitok vzniku a sily synergie pri práci v tíme (1+1 nie je vždy 2)

Pomôcky

- tabuľa a krieda alebo flip-chart a fixky

Opis aktivity

- Vysvetlíme podstatu brainstormingu: efektívny spôsob hľadania riešenia problému, situácie „viac hláv – viac rozumu“.
- Budeme všetci nahlas hovoriť nápady na riešenie daného problému bez hodnotenia, poznámok, autocenzúry, aj keď nesúhlasíme.
- Zapisujeme všetky návrhy bez ohľadu na reálne využitie.
- Je dovolené inšpirovať sa navzájom, rozvíjať už zapísaný návrh bez obmedzenia.

Metodické poznámky a odporúčania

S vyspelejšou skupinou môžeme návrhy ďalej triediť (aj na ďalšom stretnutí): zoskupovať podľa spoločného znaku, prečiarknuť reálne nevyužiteľné návrhy, hodnotiť dôsledky pozitíva a negatíva (označíme +, -). Hľadáme najlepšie nápady pre všetkých – každý nakreslí do zoznamu smajlík podľa svojej voľby. Ktorý návrh má najviac plusov a súhlasných smajlíkov, ten prípadne využijeme a realizujeme na ďalších stretnutiach.

Záverečné aktivity na spätnú väzbu a doznievanie zážit- kov v skupine



Pavučina



10 – 15 minút

Cieľ

vyjadrenie pozitívnej spätnej väzby, symbolická sieť vzťahov, vzájomná podpora

Pomôcky

- väčšie kľbko pevnejšieho špagátu

Opis aktivity

- Všetci stoja v kruhu, kľbko drží lektor – koniec špagátu stále drží a celé kľbko hodí jednému účastníkovi s vyjadrením niečoho pozitívneho (napríklad posielam ti kľbko, lebo si...).
- Vybraný člen skupiny kľbko chytí, pevne drží kus špagátu jednou rukou, druhou hodí kľbko ďalšiemu členovi a vyjadrí pozitívne prečo. Postupne takto vzniká sieť – keď držia všetci špagát v ruke, opatrne môžeme sieť zdvihnúť nad hlavy.
- Rozprávame sa o vzájomnom prepojení a spojení, sieť symbolizuje krehkosť medziludských vzťahov – ak pustí jeden, celá sieť sa môže roztrhnúť, no keď požiada suseda o pomoc, sieť zostane neporušená.
- Nakoniec môžeme sieť položiť opatrne na zem – symbolicky zostáva spojenie skupiny, aj keď sa členovia rozídu.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je vhodná po záverečnej reflexii a vyjadrovaní pocitov (vždy dobrovoľne), symbolicky ňou ukončíme skupinovú prácu.

Ruža

10 – 15 minút

Cieľ

vyjadrenie pozitívnej spätnej väzby na ukončenie skupinovej práce

Pomôcky

- ruža alebo iný kvietok

Opis aktivity

- Účastníci sedia v kruhu. Lektor drží v ruke ružu. Aktivitu uvedie ako záverečný rituál rozlúčky so skupinou: *Už sa lepšie poznáme a na rozlúčku sa obdarujeme úprimnosťou, ako sa vzájomne vnímame. Ruža je symbol ocenenia (pozitívna spätná väzba).*
- Zapojí sa aj lektor a začne prvý – podíde k niektorému zo sediacich členov skupiny, podá mu ružu a povie mu: *„Túto ružu ti dávam za to, že ma potešilo, keď si...“*
- Obdarovaný k tomu môže niečo povedať, poďakuje a vstane, čím uvoľní miesto lektorovi a odovzdá ružu ďalšiemu členovi skupiny, ktorého si sám vyberie.
- Aktivita takto pokračuje, kým sa všetci členovia skupiny aspoň raz nevystriedajú.

Metodické poznámky a odporúčania

Lektor sám zväži podľa miery dôvery medzi účastníkmi, či a kedy aktivitu využije. Môžeme ju využiť ako pravidelný rituál na záver každého stretnutia, pričom využívame len pozitívnu formu s ružou. Po skončení necháme vždy priestor na prípadné vyjadrenie pocitov zo spätnej väzby.

Kufor



10 – 15 minút

Cieľ

vyjadrenie osobnej spätnej väzby na záver skupinovej práce

Opis aktivity

- Na veľký flipchartový papier nakreslíme kufor (prípadne využijeme malý kufrík) a dáme ho do stredu kruhu na podlahu.
- Na malý papier si každý za seba napíše odpoveď na otázky: *Čo si sa dnes dozvedel? Čo si získal? Čo si odnášaš?*
- Ide o rozlúčkovú aktivitu, každý účastník má možnosť vyjadriť spätnú väzbu a zdôvodniť svoj názor.
- Papieriky so spätnými väzbami zbalíme pred odchodom zo skupiny do spoločného kufríka.

Pomôcky

- veľký hárok baliaceho papiera,
- fixky,
- lepiaca páska,
- malé farebné papiere veľkosti A6 pre každého účastníka vrátane lektorov

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je zameraná na sebazpoznávanie, stmelenie a integráciu skupiny. Ide o tvorivú a osvedčenú záverečnú sumarizačnú aktivitu, ktorou je možné ukončiť skupinovú prácu.

Použitá a odporúčaná literatúra

Hupková, I. – Kuchárová, B. 2009. Prevencia v praxi. Súbor vybraných námetov hier a aktivít v prevencii závislostí. Bratislava: NOC, 56 s., ISBN 978-80-7121-303-1.

Hupková, I. – Kuchárová, B. – Sejčová, Ľ: 2020 Prevencia v praxi. Látkové a nelátkové závislosti. Bratislava : NOC, 2020, 40 s., ISBN 978-80-7121-365-9.

Drobná, J. – Helexová, B. –Kopčíková, M. – Lednická, J.– Medzihorská, P. 2004. Skupinové zážitky. Interná príručka pre pracovníkov PPP, CVaPP a ďalších, ktorí majú skúsenosti s realizáciou aktivít zážitkového charakteru s deťmi a mládežou. Bratislava, 2004, 82 s. ISBN 80-069248-4-2.

Namiesto záveru – čo sa nám osvedčilo



Vnímanie problematiky nebezpečných svetonázorových alebo duchovných spoločenstiev je do istej miery stigmatizované, no podobne ako svet okolo nás, aj trendy v tejto oblasti sa s príchodom digitálneho veku zmenili. Násilný, radikálny, nebezpečný a extrémistický obsah je prístupnejší viac ako kedykoľvek predtým prostredníctvom sociálnych sietí, internetových online fór, herných a streamovacích platforiem. Rovnako ako pri iných druhoch sociálnopatologických javov (kybersíkanovanie, nebezpečné elektronické obťažovanie, zneužívanie, extrémizmus) môžu byť páchatelmi často zdanlivo neškodní jednotlivci, mladí dospelí s dobrými známami, jazykovými a technickými znalosťami, vysokoškolsky vzdelaní dospelí, starší ľudia. A tí, ktorí sú blízko, sa môžu stať veľmi ľahko ich obeťami.

Až donedávna sa dalo pomerne ľahko zistiť, či niekto patrí k nebezpečnému spoločenstvu na základe vonkajších prejavov a znakov (napríklad spôsob obliekania, výzor, správanie), no v súčasnosti sa môže stať členom nebezpečného spoločenstva či obeťou nebezpečnej ideológie alebo spoločenstva takmer každý bez ohľadu na vek, vzdelanie, pohlavie alebo sociálne postavenie. Odborníci v pomáhajúcich profesiách si s najväčšou pravdepodobnosťou všimnú zmeny v individuálnom alebo skupinovom správaní predovšetkým vo fyzickom prostredí.

Správanie človeka sa po vstupe do takéhoto spoločenstva mení. Človek sa správa výrazne inak a prežíva nový život veľmi intenzívne, extrémnejšie v porovnaní s predchádzajúcim správaním alebo so všeobecnou normou. Zmeny v správaní (vrátane prijímania radikálnej rétoriky) sú výrazné (čo môže naznačovať sklon človeka k ideológii nebezpečného spoločenstva) aj v oblasti sociálnych vzťahov (najmä cez vyhľadávanie podobne zmýšľajúcich ľudí). Môžu sa prejavovať pútaním pozornosti v podobe drobných trestných činov, vandalizmu, vyhrážania či inej trestnej činnosti. Dôležité je nezovšeobecňovať, zvážiť situáciu a okolnosti konkrétneho človeka. Ak existujú skutočne relevantné vysvetlenia pre zmeny správania (nesúvisiace s nebezpečným spoločenstvom), tieto zmeny by sa nemali považovať za známky príslušnosti k nebezpečnému spoločenstvu.

Je dôležité zdôrazniť, že to, čo v takom prípade považujeme za osvedčené, je ochota počúvať, venovať čas, prejavovať úprimný záujem a uisťovať deti, tínedžerov aj blízkych o svojej podpore a prípadne spochybňovať a prehodnocovať svoje závery. Veľmi často sa stáva, že pracovníci v prvej línii na základe len niekoľkých viet či jednej skúsenosti vyhodnotia nejaké spoločenstvo ako nebezpečné, aktivitu či vzťah ako bezpečný a začnú sa podľa toho správať. Je úplne jedno, či situáciu podcenia alebo, práve naopak, precenia (niečo bagatelizujú alebo demonizujú). Najdôležitejším faktorom, ktorý môže veľa ovplyvniť alebo zmeniť, je pokora a úprimný záujem o druhého. Nielen získať čo najviac informácií o danom spoločenstve, ale hlavne sa pýtať tínedžera, čo to spoločenstvo pre neho znamená, čo mu dáva, čo by mu bez neho chýbalo, čo mu chýba teraz, aké má želania atď. V tejto situácii je kľúčová empatia a sebaopoznanie u dospelých aj u mladých. Keď poznáme svoje potreby, túžby a slabé miesta, môžeme lepšie odolávať, ale aj efektívne, preventívne pôsobiť alebo pomáhať. Za neefektívny postoj, naopak, považujeme príliš sebavedomý postoj typu: „Mňa sa to netýka, nie som taký hlúpy, mne sa to nemôže stať, som odborník, viem všetko a pod.“ Najlepšou prevenciou pred manipuláciou je nielen informovanosť, ale aj sebaopoznanie a uvedomenie svojich vlastných pocitov. Ak pripustíme, že každý z nás v určitých situáciách má väčší predpoklad stať sa obeťou manipulácie, a poznáme svoje limity, slabé a silné stránky, tak dokážeme manipuláciu nielen rozoznať, ale aj sa jej efektívne brániť. Preto aj v rámci vzdelávania nie je podstatné zvyšovať len informovanosť a intelligenčný kvocient (IQ), ale na efektívnu odolnosť proti zneužívaniu je nevyhnutné posilňovať emocionálnu inteligenciu (EQ) a sociálne zručnosti.

Súčasťou riešenia situácie, keď sa niekto z blízkych alebo zverených osôb stane členom nejakého extrémneho spoločenstva, je ponechanie otvorených dverí na cestu späť. Zatvorené dvere a spálené mosty situáciu skomplikujú v okamihu, keď človek začne vnímať rôzne nezrovnalosti v spoločenstve a pochybovať. Pretrhnuté vzťahy a prerušená komunikácia s ľuďmi mimo jeho novej skupiny by ho skôr utvrdili v potrebe svojej pochybnosti racionalizovať a miesto v skupine si udržať. Nachádza sa totiž v situácii, keď nemá inú voľbu ani iné zázemie. Nie neúprimné vábenie, ale rešpektujúca ponuka na pokračovanie prerušených vzťahov môže mať zásadný význam pre uspokojivé vyriešenie situácie.

Schopnosť pracovníkov v prvej línii registrovať a vyhodnocovať osobné a skupinové zmeny pozorované v ich profesionálnej činnosti by preto mala byť konzultovaná citlivo a v rámci pracovných tímov. Ak je podozrenie na základe získaných poznatkov, že tínedžer je súčasťou nebezpečného spoločenstva (napríklad online prostredie), neváhajte kontaktovať odborníkov a požiadať o pomoc.



Až donedávna sa dalo pomerne ľahko zistiť, či niekto patrí k nebezpečnému spoločenstvu na základe vonkajších prejavov a znakov (napríklad spôsob obliekania, výzor, správanie), no v súčasnosti sa môže stať členom nebezpečného spoločenstva či obeťou nebezpečnej ideológie alebo spoločenstva takmer každý bez ohľadu na vek, vzdelanie, pohlavie alebo sociálne postavenie.

Kde hl'adat' pomoc



Úlohou uvedených kontaktných a poradenských centier je poskytovať informácie a poradenstvo bezplatne a diskrétno týmito formami:

- poskytovaním základných informácií o svetonázorových skupinách;
- pomocou pri orientácii v možnostiach riešenia situácie súvisiacej s „nebezpečným“ spoločenstvom a jej následkami;
- sprostredkovaním služieb a konzultácií s odborníkmi v oblasti právneho usmernenia a podpory, psychologického a sociálneho poradenstva;
- nasmerovaním na špecializované subjekty, ktoré poskytujú následnú odbornú pomoc.

INTEGRA – Centrum prevencie v oblasti siekt

tel.: 0907 409 294

e-mail: centrumintegra@gmail.com, integra@fost.sk

webová stránka: oz-integra.sk

Cirkevný odbor Ministerstva kultúry SR

tel.: 02/20 482 543, 544

e-mail: co@culture.gov.sk

Linka detskej istoty (LDI)

tel.: 116 111 (24/7 NONSTOP, BEZPLATNE a ANONYMNE)

každú stredu od 13:30 do 19:30 – psychologická poradňa pre dospelých volajúcich v záujme detí

každý štvrtok a každú sobotu od 13:30 do 19:30 – sociálnoprávna poradňa pre dospelých volajúcich v záujme detí

e-mail: 116111@ldi.sk

online chat: www.ldi.sk (denne od 18:00 do 22:00 h)

Národná linka na pomoc deťom v ohrození Viac ako ni(c)k

e-mail: pomoc@viacakonick.gov.sk

online chat: <https://viacakonick.gov.sk>

cez mobilnú aplikáciu Národná linka na pomoc deťom – VIAC AKO NICK

(BEZPLATNE, 24/7 NONSTOP)

Společnost pro studium sekt a nových náboženských směrů – Česká republika

informácie, poradenstvo, psychoterapia

web: www.sekty.cz

e-mail: sekty@sekty.cz

IPčko – Internetová poradňa pre mladých

tel.: 0800 500 333 (Krizová linka pomoci)

e-mail: poradna@ipcko.sk

web: www.ipcko.sk, www.krizovalinkapomoci.sk, www.dobralinka.sk

Odbor komunikácie a prevencie Prezídia Policajného zboru

tel.: 0905 552 017 (v pracovné dni v čase od 07:30 do 15:30)

e-mail: prevenciappz@minv.sk

Všeobecná emailová adresa pre obeť trestných činov:

pomocobetiam@minv.sk

Telefonické kontakty na informačné kancelárie pre obeť trestných činov zriadené Ministerstvom vnútra SR:

Banská Bystrica	0961/605 790
Bratislava	0961/046 014
Trnava	033/556 47 09
Nitra	037/654 93 24
Trenčín	032/741 12 50
Žilina	041/511 74 25
Prešov	051/708 24 58
Košice	055/600 14 45

Pomoc s poruchami príjmu potravy

web: <https://chutzit.sk/>

bezplatná linka pomoci 0800 221 080

pondelok a streda: 10:00 – 18:00, utorok, štvrtok, piatok: 10:00 – 16:00

V prípade detí a mládeže aj:

- centrá poradenstva a prevencie (CPaP), ktoré sú zriadené v každom okrese a okrem iného poskytujú komplexnú psychologickú, poradenskú a preventívnu starostlivosť v rezorte školstva (školy, školské zariadenia, rodiny, deti, študenti),
- referáty poradensko-psychologických služieb (RPPS) úradov práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR),
- sociálnoprávna ochrana detí a sociálna kuratela.

Ďalšie dôležité subjekty ponúkajúce pomoc, vzdelávanie alebo informácie

Mládež ulice – <https://mladezulice.sk/>

– pomoc a podpora ľuďom, ktorí sa ocitli v ohrození radikalizácie hodnôt, názorov alebo správania

digiq – Digitálna inteligencia

web: <https://digiq.sk/>

Bez nenávisti

web: <https://beznenavisti.eu/>

Zmudri.sk – online platforma, ktorá pomáha školám, učiteľom a žiakom vzdelávať sa zábavnou a inovatívnou a formou, na základné a stredné školy prináša témy kritického myslenia, digitálnej bezpečnosti či fungovania štátu.

web: <https://zmudri.sk>

Národná hotline linka OCHRÁŇMA.sk

web: <https://ochranma.sk/>

Prílohy



Erb

Mám rád / rada	Som dobrá / dobrý v
Nepáči sa mi, keď	Snívam o

Moje meno

Ako si ľudia rozumejú

Postupne odpovedzte na nasledujúce otázky:

1. Najlahšie je pre mňa hovoriť s niekým, keď...

2. Je ťažké pre mňa rozprávať sa s niekým, keď...

3. Moje silné stránky v komunikácii s inými ľuďmi sú...

4. Moje slabé stránky v komunikácii s inými ľuďmi sú...

Bezpečné spoločenstvo – znaky

Kartičky na rozstrihanie

Disciplína, presne stanovené pravidlá	Sloboda – pohybu, informácií, zodpovednosť za svoje rozhodnutia, činy	Autoritatívny vodca, ktorý jediný pozná celú pravdu a má na všetko odpoveď	Vodca, ktorý je priateľský a otvorený diskusii, zároveň pripúšťa možnosť vlastného omylu
Jediná správna cesta je v rámci skupiny, ostatné názory sú nesprávne a nie je na nich nič pravdivé	Existuje viac názorov na spôsob naplnenia a dosiahnutia cieľov	Tí, čo majú pochybnosti, sú si sami na vine, lebo nemajú dostatočne silnú vieru	Skupina ti poskytuje pocit bezpečia, radosti, slobody, ale aj povinnosti a zodpovednosť za všetko, pre čo sa sám rozhodneš
Informácie sú kontrolované, máš pevne stanovené zdroje, odkiaľ jedine môžeš čerpať vedomosti. Diskusia nie je povolená, veda je vnímaná ako nepriateľ	Podporujú kritické myslenie, diskusia je súčasťou každodenného života v skupine	Máš vzťahy len v spoločenstve, vzťahy a priateľstvá mimo komunity sú považované za neprijateľné a zlé, musíš prerušiť všetky staré vzťahy	Máš vzťahy aj mimo spoločenstva, vytváraš si voľne nové priateľstvá bez toho, aby ťa niekto za to obviňoval
Svet je len čierne-biely, delí sa na dobro a zlo	Svet je farebný	Skupina ti vyplní každú voľnú chvíľu, všetky tvoje aktivity sú spojené len so skupinou	Aj mimo spoločenstva máš život a aktivity, máš čas aj len na seba

Poradie dôležitosti

Kartičky na rozstrihanie

Pravidlá	Pravda	Zodpovednosť	Prijatie
Informácie	Láska	Skúsenosť	Autorita
Otvorenosť	Zážitok	Hodnoty	Sloboda
Spoločenstvo	Rovnosť	Cieľ	Poznanie

Editorky: Lucia Grešková – Ingrid Hupková

Autori: Mgr. Lucia Grešková, PhD., doc. PhDr. Mgr. Ingrid Hupková, PhD., Mgr. Miroslav Lojda, Mgr. Jitka Schlichtsová,
Mgr. Ivana Škodová

Jazyková redakcia: PhDr. Katarína Vrablicová, Nadežda Sekelová

Recenzentky: MUDr. Natália Kaščáková, PhD., PhDr. Barbora Kuchárová, PhD., MBA, MPH

Vydalo: Národné osvetové centrum v spolupráci s cirkevným odborom Ministerstva kultúry SR

Rok vydania: 2023

Zodpovedný za vydanie: Mgr. art. Ľudovít Andrejo

Grafické spracovanie: Ing. Jaroslav Dvorský

ISBN 978-80-7121-381-9



9 788071 213819 >