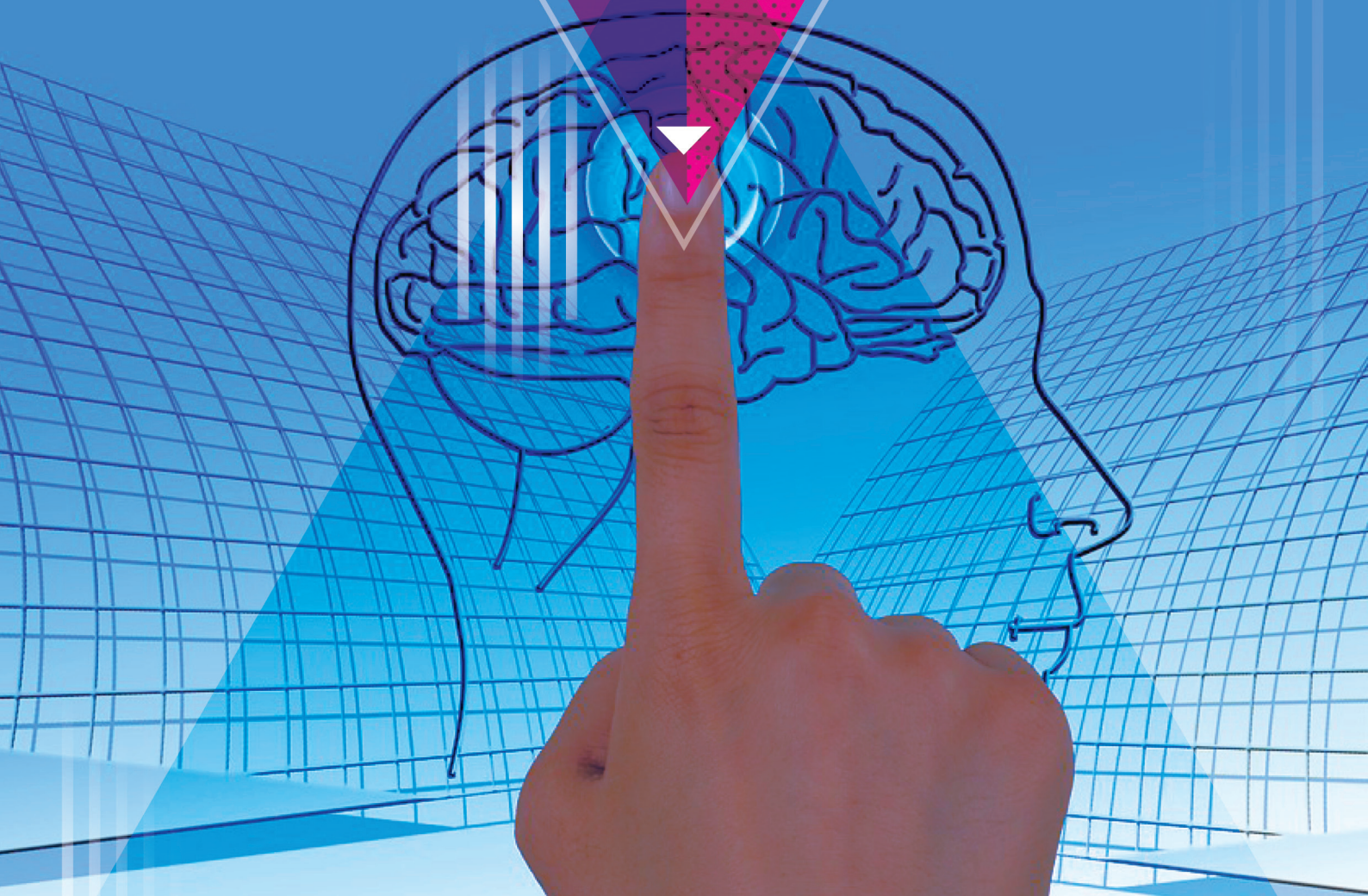
Dáša Toporcerová

ŽIVOFFLINE!

Príručka pre animátorov
a vedúcich spoločenstiev ZKSM
v rámci prevencie kyberšikanovania
a nadmerného užívania internetu u detí a mládeže

(2019)



Vydavateľstvo
©2019 Združenie kresťanských spoločenstiev mládeže Brezová 18/5, 052 01 Spišská Nová Ves
email: zksm@zksm.sk
tel.: 0917 350 164
web: www.zksm.sk

Autor: Daša Toporcerová
Obálka a grafická úprava: Marek Malina, Timotej Pálfy
Foto: www.pixaby.sk
Neprešlo jazykovou korektúrou.

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tohto manuálu nesmie byť
v akejkoľvek forme publikovaná bez písomného súhlasu vydavateľa.

Prvé vydanie, september 2019

ISBN: 978 – 80 – 89754 – 05 – 2

OBSAH

ÚVOD

1. DIGITÁLNY SVET

1.1. Ako nájsť rovnováhu?
1.2. Generácie videohier
1.3. Online hry
1.4. Úloha a zodpovednosť všetkých v rámci prevencie (kyber) šikanovania

2. PREVENCIA NADMERNÉHO UŽÍVANIA INTERNETU U DETÍ A MLÁDEŽE

2.1. Nadmerné užívanie internetu u detí školského veku
2.2. Nadmerné užívanie internetu u dospievajúcich
2.3. Úloha a význam prevencie
2.4. Liečba závislosti
2.5. Rozvoj sociálnych zručností v skupine

3. NEUROVEDECKÉ SÚVISLOSTI

3.1. Systém odmeňovania
3.2. Úloha oxytocínu
3.3. Limbický systém a emócie

4. AKTIVITY V OSVETOVÝCH PROGRAMOCH V RÁMCI PREVENCIE

Karta 1. - Na Javisku
Karta 2. - Sila umenia
Karta 3. - Filmový minifestival
Karta 4. - Spolupráca v rámci hry
Karta 5. - Hovoríte ako „žirafa“?
Karta 6. - „Multitasker“
Karta 7. - „Hollywood v skupine“
Karta 8. - Zahrajte si spolu videohry
Karta 9. - Po stopách slovenských povestí
Karta 10. - Ornamentálna výroba
4.1. Jedenásť posolstiev

ZÁVER

O AUTORKE

ÚVOD

Deti a dospievajúci sú jednou z najviac ohrozených skupín vo virtuálnom prostredí. A práve digitálne technológie sú pre nich najväčším lákadlom.

Eu Kids Online uskutočnil výskum s 25 000 európskymi deťmi a ich rodičmi v 25 krajinách (v r. 2012). 50 % detí vo veku 11-16 rokov hovorí: „Je pre mňa ľahšie byť na internete, ako keď som s ľuďmi tvárou v tvár“. Komunikácia, spoznávanie nových priateľov, rozvoj identity -toto všetko prináša nemálo trápenia našej mládeži. Internet prináša súkromie, kontrolu komunikácie a experimentovanie a deti ľahšie spoznávajú nových priateľov, či už im podobných alebo celkom odlišných. Niekedy bolo jasné, s kým deti trávia čas, po prvé: dieťa ste videli s kým hovorí a rodič mohol dohliadať na deti; a po ďalšie: vlastná identita dieťaťa nebola v toľkých pochybnostiach. Online, nikto nevie, či je to dospelý alebo dieťa. Nie je jasné, či hovorí dieťa alebo dospelý, vrátane dospelého, ktorý predstiera, že je dieťaťom.

Verejná úzkosť nebola nikdy väčšia ako pri „stretnutí s ľuďmi“ (ako to vnímajú mnohí dospelí) a „hľadaní nových priateľov“ (ako to môžu vidieť deti a mládež). Stretnutie s cudzími ľuďmi predstavuje riziko. Spoznať nových priateľov je príležitosť. Rozlišovanie medzi nimi závisí aj od okolností. Rozlíšenie odlišných postojov medzi „cudzinec“ a „priateľ“ potvrdil výskum detí vo veku 11-16 rokov. Výskum hovoril o ľuďoch, s ktorými sú opýtané deti v online kontakte a zároveň či ich poznajú offline.

87% detí vo veku 11-16 rokov hovorí, že sú v online s ľuďmi, s ktorými sa stretli tvárou v tvár. A 39% je v kontakte s ľuďmi, s ktorými sa stretávajú na internete a sú priateľmi alebo rodinní príbuzní, ktorých poznajú. 25 % je v kontakte s ľuďmi, s ktorými sa stretli online a s ktorými nie sú v existujúcom sociálnom kruhu.

30% európskych detí vo veku 9-19 rokov malo kontakt online s niekým, s kým sa nestretli tvárou v tvár a 9 % išlo na stretnutie offline s takou neznámou osobou. Medzi tými deťmi, ktoré sa stretli offline, 61 % ich rodičov nevedelo o ich stretnutí.

Odborníci upozorňujú na fakt, že deti a mládež potrebujú sociálny kontakt, spoločenstvo. A táto potreba niekam patriť ešte nikdy nebola tak dôležitá rámci rozvoja ako v súčasnosti. Ide o to, aby virtuálne prostredie nenahrádzalo vzťahy v rodine a skutočné priateľstvá. Aby deti sa učili rozlišovať, čo je virtuálne a čo je reálne.

Prvá kapitola poskytuje animátorovi teoretické informácie o digitálnom prostredí a jeho rizikách. Druhá kapitola približuje rozdiel medzi nadmerným užívaním internetu a závislosťou od internetu. Tretia kapitola hovorí o neurovedeckých súvislostiach, slúžiacich na lepšie pochopenie problematiky. Štvrtá kapitola, je praktická a pozostáva z 10 kariet s hrami. Hry sú zamerané na rozvoj tvorivosti, kreativity, skupinovú kooperáciu alebo samostatnú prácu v skupine.

V príručke sa zameriavame na hry, ktoré budú nápomocné pri osvojení sociálnych zručností u detí, ale aj dospelých. Pre potreby animá-

torov v práci so skupinou je hra kľúčová. Animátor si na základe zručností členov skupiny vyberie aktivitu, ktorá je vhodná pre rozvoj hráčov a skupinu.

Čo sa očakáva od animátora: viesť hráčov k samostatnému plánovaniu, rozhodovaniu od začiatku hry. Animátor je viac v role „facilitátora“, ktorý povzbudzuje a usmerňuje. Hry sú určené pre všetky vekové kategórie, chlapcov i dievčatá. Pri jednotlivých hrách dávajte prednosť spontánnosti, t.j. sústredeniu sa na to, čo v danom čase skupina potrebuje, očakáva. Jedným z dôvodov tohto prístupu je práve uvoľnenie a naladenie sa na hráčov a ich záujem o vybranú tému. Vyberte vhodné prostredie, ktoré nemusí byť v uzavretej miestnosti v priebehu celého stretnutia. Ak máte v skupine chlapcov, ktorí radi hrajú videohry, ponúknite im Hru o „Slovenských povestiach“ alebo Hru „Filmový minifestival“, kde majú možnosť zakúsiť aj „iné“ dobrodružstvo v skupine. Hry so „Slovenským ornamentom“ a „Silou umenia“ rozvíjajú kreativitu. Preto nebojte sa skupinu motivovať k tomu, aby sa dotýkala rukami rôznych materiálov, ktoré sú dôležité pri zapájaní pravej hemisféry a „emocionálneho mozgu“.

Pre tých odvážnejších môže byť Hra „Na javisku“ príťažlivá v rámci výberu námetu ako i jeho stvárnenia. Snažte sa využiť potenciál a zručnosti každého člena, nemusí ísť o profesionálne predstavenie, ale vymyslite niečo, čo osloví členov skupiny a komunitu.

Na konci za niektorými kartami s hrami sa nachádza posolstvo, ktoré je nápomocné na lepšie pochopenie témy. Témy sú rôzne: kyberšikana, multitasking, spolupráca, komunikácia, kreativita, dobrodružstvo...Posolstvo teoreticky dopĺňa informácie pre animátora v rámci diskusie, rozhovoru so skupinou. Posolstvá sú modrou farbou, nakoľko obsahujú vyjadrenia neurovedcov, výskumníkov, psychológov, ktorí sa zaoberajú danou témou. Knihy, publikácie, príručky o online závislostiach a nadmernom užívaní internetu, sú práve v tejto farbe. Ani táto príručka pre animátorov nie je výnimkou.

„Živoffline“ je takpovediac prvou príručkou v rámci neformálneho vzdelávania v prevencii nadmerného užívania internetu a kyberšikany u detí a mládeže na Slovensku.

Želám všetkým veľa tvorivosti a zážitkov!

1. DIGITÁLNY SVET

1. DIGITÁLNY SVET

Digitálna technológia je dnes neoddeliteľnou súčasťou našej spoločnosti a ovplyvňuje spôsob, akým komunikujeme a žijeme. Rôzne generácie ju používajú odlišne a nezávisle od seba. Mladšie generácie skúmajú tento nový priestor a sú pripravené vyskúšať všetky jeho možnosti. Predchádzajúce generácie zvyčajne potrebujú viac času na prijatie novej technológie alebo služby a pri ich používaní sú kritickejšie a obozretnejšie. Skúmanie nových technológií je obklopené neznámym s väčšími alebo menšími rizikami. Preto je potrebný kritický pohľad na iné životné skúsenosti. Nemôžeme však zabrániť našim deťom a mládeži objavovať počítačový svet a príležitosti, ktoré im tento svet ponúka.

Naopak, je nevyhnutné, aby sa dospelí priblížili k digitálnemu svetu detí a mladých ľudí, aby sa zrodil kritický pohľad na činy na internete. Tento prístup umožňuje mládeži, aby sa stala inteligentnejšou, uvedomelejšou, vyváženejšou a schopnou využívať výhody, ktoré ponúkajú nové technológie. Preto musia dospelí, rodičia a učitelia tráviť čas vytváraním priestoru na výmenu poznatkov a skúseností. Prvým krokom rodičov by malo byť hranie videohier so svojimi deťmi. Pre učiteľov je snaha o zmenu, čím sa mení úloha „sprostredkovateľa vedomostí“ na „facilitátora učenia“.

Pre animátorov už nie je potrebné zvládnuť techniku, ktorá bude použitá v skupine. Môžu využiť technické schopnosti detí a mládeže v digitálnom projekte, či už ide o blog alebo videá. Tieto aktivity podporujú kritický a reflexívny pohľad o ich vlastných plánoch a cieľoch.

Nižšie uvedené karty aktivít sú navrhnuté tak, aby sa stali jednoduchými aktivitami na zamyslenie pri používaní a využívaní digitálnych zariadení. Hry sa môžu realizovať s mládežou a deťmi aj v rámci neformálneho vzdelávania.

Po vykonaní týchto aktivít sa môže skupina zúčastniť na národných a európskych podujatiach, ako je Európsky týždeň programovania (Europe Code Week, http://codeweek.eu alebo http://codeweek.es). Ide o podujatia organizované Európskou komisiou. Ich webové stránky ponúkajú zviditeľnenie zúčastneným projektom a sú zdrojom inšpirácie pre rôzne podujatia.

1.1 Ako nájsť správnu rovnováhu?

Vieme, že komunikácia šírená prostredníctvom technológie a prístupu k online obsahu je súčasťou každodenného života detí a dospelých. Čo motivuje ľudí, aby trávili hodiny a hodiny pred obrazovkou alebo s konzolou? Prečo naše deti dosahujú tieto úrovne pozornosti a sústredenia pri hrách online, ktorá nemá hranice? Je nemysliteľné, že samotné potešenie je jediným emocionálnym impulzom v tomto fascinujúcom procese. Výskum súvisiaci s rôznymi zložkami, ktoré vytvárajú tento rozsah motivácií, potvrdil, že na podporu takýchto činností existujú podstatné prvky. Medzi nimi môžeme spomenúť zmysel pre samostatné rozhodovanie, intuíciu, uvažovanie, ktoré sú potrebné na dosiahnutie požadovaných cieľov vo videohre. Emócie, spojené so sebapoznaním, pocit spolupatričnosti, zábava a pocit uznania, pomáhajú zvýšiť úroveň pozornosti, účasti a interakcie. Toto všetko, ak vedú dospelí účastníci, môže na strane mladších účastníkov vyvolať príjemný zážitok, smerujúci k zodpovednému, samostatnému a súdržnému správaniu v skupine. Zistili sme, že ľudia, najmä deti, využívajú nové médiá pri mnohých činnostiach a že dôvody na ich používanie sú stále početnejšie.

Ako však rozlíšiť rozdiel medzi intenzívnym používaním a nadmerným využívaním technológií? Výskum v oblasti neurovedy, psychológie a sociológie posledného desaťročia sa zameral na túto citlivú tému. Zvýraznené bolo najmä nadmerné a patologické využívanie internetu a magická stránka sveta videohier. Závislosť od internetu, po anglicky Internet addiction disorder (IAD), ešte stále nie je úplne definovaná. V roku 2013 však bola táto porucha zaradená medzi ochorenia opísané v Diagnostickom a štatistickom manuáli duševných porúch (DSM).

Kritériá na rozpoznanie IAD sú najmä:

- Modely správania: deti a dospievajúci dávajú životne dôležitú úlohu novým médiám. Myslia neustále na nové technológie alebo videohry a odmietajú zúčastňovať sa na iných spoločenských aktivitách.

- Kontrola emocionálnych stavov: médiá a digitálne zariadenia a ich kombinované použitie sa používajú na zmenu a upokojenie negatívnych emocionálnych stavov namiesto toho, aby sa používali ako relaxačné aktivity. Vzrušenie navodené počas aktivity nahrádza pocity úzkosti a stresu.

- Postupné znižovanie priaznivých účinkov na správanie dieťaťa a zvýšenie frekvencie a času používania nových technológií.

- Obmedzenie alebo zákaz používania nových technológií spôsobuje napätie, nadmerné vzrušenie, agresiu alebo poruchy spánku.

- Strata kontroly alebo emocionálnej samoregulácie (poskytuje nám schopnosť prispôsobiť sa v závislosti od situácie, ktorá nastane) súvisiacich s používaním nových technológií.

Tieto úvahy chcú konštruktívne poukázať na to, čo by sa dalo urobiť z hľadiska prevencie a vzdelávania. Dobrou správou je, že všetky tieto príznaky sa dajú zmeniť, ak sú zistené včas a najmä pred dospievaním. Štúdia, ktorú uskutočnila spoločnosť EU Kids Online v 25 krajinách s populáciou 25 142 detí vo veku 9 až 12 rokov, ukázala, že rodičovské sprostredkovanie obmedzujúceho typu znižuje vystavenie nebezpečenstvám prítomným

na webe. Prístup tohto typu však tiež znižuje využívanie príležitostí a rozvíja zručnosti, ktoré sú pre deti správnymi nástrojmi sprostredkovania pri používaní nových technológií. Nesmieme zabúdať, že pomocou nástrojov informovania a komunikácie zlepšujeme naše učebné schopnosti, vedomostnú konštrukciu, komunikáciu, účasť a prečo nie, aj pôžitok! Čo potom navrhuje táto analýza? Aká je cesta vpred?

Rodičia by mali aktívne sprostredkovávať, čím sprevádzajú naše deti pri správnom používaní internetu: znížiť vystavenie nebezpečenstvu, vytvárať nové zručnosti a povzbudiť povedomie o ich rizikách a príležitostiach. Čo máme na mysli pod aktívnym sprostredkovaním? Je nevyhnutné, aby sme venovali pozornosť fenoménu spojeného s používaním technológií u našich detí už od detstva. Sedieť s nimi, zatiaľ čo ony skúmajú virtuálny svet, povzbudzovať ich, zdieľať s nimi aktivity na sieti a pomáhať im, ak sa objavia nepríjemné skúsenosti.

Často, keď čelíme nepríjemným situáciám, uchýlime sa k používaniu obmedzení z hľadiska času a priestoru. Tieto opatrenia sú nepochybne užitočné, ale diskusia a konfrontácia znížia frustráciu mladých ľudí a umožnia im zvýšiť ich vedomosti, zručnosti, skúsenosti. Môžu sa vytvoriť spolu s deťmi pravidlá používania, časové limity a miesto v domácnosti, kde sa môžu pripojiť k virtuálnemu svetu. Snažme sa vyhnúť neprimeraným a agresívnym prejavom: vytrhnúť mobil z ruky, vytiahnuť počítač zo siete, vulgárne nadávať. Veľa zákazov, nedostatok otvorenej komunikácie navodzujú napätie, ktoré sa neprimerane uvoľňuje vyhľadávaním iných vzrušivejších podnetov u detí, ale aj dospievajúcich (extrémny záujem o zovňajšok, potreba neuvážene nakupovať, prejedaním sa, extrémnym zvýšením výkonu v škole...).

Väčšina mladých ľudí používa internet alebo hrá videohry zatvorením sa vo svojej izbe alebo sa pripájajú prostredníctvom mobilnej technológie. Alternatívy, outdoorové aktivity alebo klasické hry (spoločenské hry, kooperatívne hry, atď.) by mali byť navrhnuté tak, aby sa hrali s rodinou alebo priateľmi a hlavne nezabudnite nastaviť dobrý príklad! Naše deti sa od nás učia a prispôsobujú sa svojmu prostrediu. Ak sme prví, ktorí na stôl prinesú mobilný telefón a nedokážeme ho vypnúť počas prázdnin alebo oddychu, potom je ťažké požadovať od našich detí, aby zaujali postoj a správanie voči novým, správnym a zdravým technológiám.

1.2. Generácie videohier

V polovici osemdesiatych rokov sa videohry priniesli do našich domácností a ich úspech a úroveň osvojenia sa odvtedy zvyšuje.

Podľa trhovej štúdie, ktorú v roku 2012 uskutočnila Interactive Software Federation v Európe (ISFE), hrá 24% Španielov vo veku od 16 do 64 rokov videohry aspoň raz týždenne, čo je porovnateľné s európskym priemerom. Prieskumu sa zúčastnilo 15 000 respondentov vo veku 16-64 rokov zo 16 krajín Európy (Belgicko, Česká republika, Dánsko, Fínsko, Francúzsko, Holandsko, Nemecko, Nórsko, Poľsko, Portugalsko, Rakúsko, Španielsko, Švédsko, Švajčiarsko, Taliansko a Veľká Británia). Slovensko medzi nimi nefiguruje kvôli audiovizuálnemu zákonu. Z výsledkov výskumu vyplynulo, že hráči v Českej republike vedú priečku v hraní online hier (hrá ich až 90% opýtaných), ale naopak vekovú dostupnosť hier tam rieši iba 28%. Obsahové symboly, ktoré sú uvedené na zadnej strane, ešte menej, iba 16%.

Na druhej strane správa európskej štúdie EU Kids Online z roku 2011 uvádza, že 100% detí, ktoré majú prístup k internetu, hrá videohry. Asi desať rokov, v listoch detí vo veku od 6 do 12 rokov poslaných do Magio, najžiadanejšími darmi sú videohry a konzoly. Štúdia EU Kids Online ukazuje, že hranie videohier je vo väčšine prípadov osamotenou činnosťou, ktorá pozostáva výlučne z obrazovky a aktívneho dieťaťa. Osamelé používanie videohier a nových technológií ilustruje osamelosť detí a ich zraniteľnosť voči rizikám spojeným s prieskumom digitálneho sveta, ktorý je pre nich málo zrozumiteľný. Nemalo by sa zabúdať, že „deti digitálneho veku“ majú nové spôsoby vnímania a chápania reality, priestoru a času. Majú tiež nové vzdelávacie potreby, ktoré sa čoraz menej spájajú s vyučovaním frontálneho typu (učiteľ + trieda žiakov). V niektorých školských kontextoch sa videohra považuje za súčasný nástroj a umiestňuje dieťa do centra jeho učenia. Týmto spôsobom je dieťa vyzývané, aby používalo počítač a sieť a využívalo nové vzdelávacie podnety. Bolo by nesprávne myslieť si, že videohry a mechanizmy gamifikácie môžu byť univerzálnym liekom na problémy úpadku motivácie a aktívneho záujmu o učenie. Okrem toho je určite nemožné myslieť na posolstvo založené výlučne na hre. Videohru však možno vložiť ako vzdelávací nástroj do školského či mimoškolského projektu. Použitie hravých prvkov v triede, skupine, nemá nahradiť knihy, učebnice, bežnú hru. Môže len dopĺňať tradičné metódy. Je faktom, že tieto prvky sú súčasťou sveta, v ktorom žijeme. A porozumieť im môžeme: vyčerpávajúcou analýzou ich limitov a možnosťami ich použitia.

„Gamifikácia“ je termín, ktorý pochádza z anglickej gamifikácie, ktorá spočíva v prevode mechanizmov hry do iných oblastí (webové stránky, vzdelávacie aktivity, pracovné postupy atď.).

1.3. Online hry

Online hry majú oproti klasickým offline počítačovým hrám, videohrám celý rad špecifických charakteristík, ktoré sú nebezpečné pri intenzívnom a dlhom hraní, vedúcich k vzniku závislostí. Hráči hrajú priemerne okolo 25 hodín týždenne a časté sú aj dlhé hry bez prestávky -viac než polovica hráčov má skúsenosť s hrou v trvaní viac než 10 hodín bez pauzy. Tento čas priemerne predstavuje rovnaký čas, ktorý trávia v škole.

A prečo sú lákadlom online hry?

- Prostredie: prítomnosť a komunikácia s inými hráčmi; hráči sa združujú do stálych skupín, v ktorých trávia väčšinu času;

- Odmena: postupný vývoj hernej postavy či herného účtu; hráč získava body, vďaka ktorým postupuje k náročnejším obsahom hry. Jeho postava sa stáva mocnejšia, lepšie vybavená a má vyššiu prestíž v očiach ostatných hráčov;
- Neobmedzenosť: nemajú určený koniec, nie je možne ich „dohrať“. Hráč je ponorený do hry, až prestáva vnímať čas. Prestáva vnímať únavu, hlad, bolesť;

- Získavanie identity hráča cez hernú postavu (avatary). Hráči cez ne nahrádzajú svoje vlastné nedostatky a môžu s identitou experimentovať (stať sa niekým iným, hrať postavu opačného pohlavia, atď.).

Za týmto dobrodružstvom sa skrýva častokrát: samota, nuda, problémy v škole, únik od neúspechu, konflikty s rodičmi, chýbajúce kamarátske vzťahy, nízke sebavedomie, potreba vybitia nahromadeného hnevu.

1.4. Úloha a zodpovednosť všetkých v rámci prevencie (kyber)šikanovania

Obťažovanie znamená prenasledovať niekoho bez toho, aby mu dal oddych alebo odpočinok, a podľa definície sa pridáva a spája „s nepríjemnosťami alebo nepríjemnými požiadavkami“. Pojem šikanovania sa týka predovšetkým šikanovania na školách a všetkých foriem fyzického, verbálneho alebo psychologického zneužívania, ku ktorému dochádza medzi žiakmi, rovesníkmi s častým opakovaním. Hlavnými prvkami fenoménu (kybernetického) obťažovania sú zámernosť, opakovanie v čase a nerovnováha moci, fyzickej aj psychickej. Existuje niekoľko foriem obťažovania: priame fyzické a verbálne obťažovanie a na druhej strane nepriame obťažovanie, ku ktorému dochádza prostredníctvom sociálnej izolácie, ohovárania. Kyberšikana prostredníctvom používania internetu sa považuje za nepriamu formu obťažovania. Kyberšikana je modernou verziou klasického šikanovania a je definovaná ako súbor správania, ktorého cieľom je emocionálne oslabenie obete prostredníctvom webu pomocou urážlivých, vyhrážajúcich alebo dokonca sexuálnych komentárov.

Je to fenomén, ktorý sa znovu objavuje v informačnej spoločnosti, v ktorej sa šíria nové skúsenosti v rámci socializácie, ako napríklad tie, ktoré nám umožňujú zažiť rôzne virtuálne osobnosti. Týka sa to najmä mladých ľudí vo veku od 12 do 16 rokov. Intenzívne používanie webu z nich robí ideálny cieľ kyberšikany, často kvôli ich neskúsenosti. Rovnako ako v tradičnom obťažovaní aj virtuálny obťažovateľ sa zameriava na tých, ktorí sa považujú za „odlišných“ z hľadiska charakteru, estetiky, ekonomického postavenia alebo sexuálnej orientácie, čo spôsobuje depresívne a úzkostné prejavy v správaní obete. Anonymita je hlavným prvkom, ktorý rozlišuje digitálnu verziu od tradičnej verzie šikanovania a ktorá zosilňuje jej dôsledky.

V minulosti, keď sa obete vrátili domov, takmer vždy našli útočisko, miesto, ktoré ich chránilo pred činmi nepriateľov, zastrašovaním a klebetami od násilníkov. Dnes technológia umožňuje „stopárom“ byť prítomnými kedykoľvek a preniknúť do domov ich obetí posielaním správ, fotografiami a urážlivými videami - cez internet. Pretrvávanie šírenia nežiadúcich informácií a neobmedzená prístupnosť posilňujú zraniteľnosť obete.
Šikanovanie je vo väčšine prípadov skupinovým fenoménom a tyran nie je takmer nikdy sám. Okrem obťažovateľa a obete má aj skupina rovesníkov silný vplyv na správanie.
Ak na jednej strane sú tí, ktorí povzbudzujú, pomáhajú a sú spolupáchateľmi prenasledovateľa, existuje aj významná časť skupiny, ktorá pozoruje a mlčí. To znamená, že táto skupina, ktorá sleduje, nerobí nič proti činom, negatívne ovplyvňuje ich slabších spolužiakov, kamarátov. Preto je veľmi dôležité, aby všetci tí, ktorí povzbudzujú, pomáhajú a mlčia, nezostali ako pasívni spolupáchatelia. Musia aktívne bojovať proti tomuto fenoménu.

Referencie a zdroje:

Chaudron, S., van de Velde, A., (2010). Safe-Surf Board Game, INSAFE project, European Schoolnet

Durager, A. & Livingstone, S. (2012) How can parents support children's internet safety? http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/42872

Chaudron S. a kol.: Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, 2015, str 59-61, ISBN 978-92-79-44697-9

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson (2011) EU Kids Online Final Report. http://eprints.lse.ac.uk/39351/

Toporcerová, D.(2018): More Poznania; O nadmernom užívaní internetu u detí, Bratislava, Ševt, Vydanie 1.,str. 39-40, ISBN 978-80-570-0513-1

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.9-12, ISBN 978-92-79-44697-9

2. PREVENCIA NADMERNÉHO UŽÍVANIA INTERNETU U DETÍ A MLÁDEŽE

2. PREVENCIA NADMERNÉHO UŽÍVANIA INTERNETU U DETÍ A MLÁDEŽE

Nadmerné užívanie internetu je také, ktoré spôsobuje človeku fyzické, psychické, sociálne problémy - nejedná sa len o kvantitu, teda čas strávený na počítači, ale o kvalitu užívania, ktorá nemusí byť patologická.

Naproti tomu závislosť od internetu je také používanie, ktoré spĺňa kritériá patológie a ktoré je mimo vôle jedinca túto patológiu zvládať. Týmito kritériami sú: význačnosť, zmeny nálad, abstinenčné príznaky, tolerancia, konflikt, relaps. Na základe nich by sme mohli konceptualizovať závislosť od internetu ako činnosť, ktorá sa stane dominantnou v živote, ktorá je sprevádzaná zmenami nálad a kvôli nej musí užívateľ obetovať stále viac času, aktivít a vzťahov. V prípade, že nemôže byť online, vedie táto fixácia k abstinenčným príznakom alebo negatívnym zmenám nálad. Táto činnosť následne spôsobuje významnú nepohodu v živote a jeho okolí. Jedinec má tendenciu sa k danej činnosti vracať aj napriek tomu, že sa opakovane snažil prestať.

Akékoľvek správanie, ktoré napĺňa všetkých 6 kritérií, môže byť považované za závislosť. Bez prítomnosti konfliktu avšak nehovoríme o závislosti, ale o excesívnom používaní. To je zrejmé predovšetkým v súvislosti s online závislosťami. Existujú jedinci, ktorí trávia veľa času napríklad na sociálnych sieťach, ale pritom neohrozujú svoje bežné fungovanie. Ale zase nie je to v prípade detí a dospievajúcich, kedy veľa času stráveného pri hrách, chatovaní, nemá dobrý vplyv na zdravý vývin.

Závislosť od internetu nie je zatiaľ zahrnutá do DMO-5 (diagnostického manuálu) ako behaviorálna závislosť, pretože výskum na základe ktorého sa dajú stanoviť diagnostické kritériá, je stále nedostatočný. Lekári obyčajne diagnostikujú iné behaviorálne závislosti pomocou diagnostického označenia ako „iná špecifická porucha ovládania impulzov“. Jedine gambling je v príručke evidovaný ako behaviorálna závislosť. Herná porucha je definovaná v 11. revízii Medzinárodnej klasifikácie chorôb (ICD-11), do ktorej patrí hranie počítačových hier, videohier.

Záujem širšej verejnosti o tému behaviorálnych závislostí potvrdzujú až diskusie o poruchách súvisiacich s používaním internetu. I výskum závislosti na internete je v naprostej väčšine záležitosťou poslednej dekády a súvisí predovšetkým s rastom popularity online hier medzi hráčmi a s rozvojom sociálnych sietí. Napríklad akademický vyhľadávač Google Scholar identifikoval pre kľúčové spojenie internet addiction 2730 článkov publikovaných v roku 2000, zatiaľ čo v roku 2013 ich už bolo okolo 23 000. Od 90-tych rokov minulého storočia sa závislosť od internetu prvýkrát objavila v textoch americkej klinickej psychologičky a výskumníčky Kimberley Young. Medzi hlavné poruchy súvisiace s používaním internetu sa dnes zaraďujú predovšetkým:

závislosť od online počítačových hier, závislosť od kybersexu, online gambling a závislosť od online sociálnych sietí. Predovšetkým počítačové hry prešli od 90-tych rokov minulého storočia veľkým vývojom: umožňujú súbežné zapojenie mnohých hráčov, z hrania sa stala sociálna aktivita a dianie v hrách nekončí vypnutím počítača, čo významne zvyšuje ich návykový potenciál. I cez rozdielne prístupy a konceptuálne nejasnosti identifikovali Weinstein a Lejoyeux (2010) zdieľané prvky online závislostí (viď 1.1. o kritériách na rozpoznanie IAD). Nejasnosti ohľadne miery nadmerného používania, ktoré poukazujú na závislosť, sú v prípade online závislostí nápadnejšie než u ostatných behaviorálnych závislostí. Ďalší odborníci v súvislosti s používaním online sociálnych sietí varujú, že nadmerná aktivita a čas strávený napríklad na Facebooku nie sú dostačujúcim kritériom závislosti. Podobná diskusia sa vedie rovnako o nadmernom užívaní online hier, kde je potrebné rozlišovať medzi vysokým nasadením pre hru a patologickými vzorcami hrania, ktoré ohrozujú ostatné fungovanie hráča.

A je tu aj otázka, či závislosť od internetu možno považovať za samostatnú poruchu, alebo či nadmerné používanie internetu predstavuje len príznak iných psychických ťažkostí, napríklad depresie, poruchy sústredenia či úzkosti. Štúdia uskutočnená medzi adolescentami na Taiwane napríklad spája problematické používanie internetu so širšou paletou behaviorálnych problémov (agresivita, strach, hyperaktivita). Weinstein a kolegovia sa napriek tomu domnievajú, že akékoľvek mechanizmy nie sú doposiaľ dostatočne preskúmané. Doterajšie dôkazy - minimálne o online hrách jasne ukazujú, že ide o behaviorálnu závislosť (viď viac 1.3. O online hrách). (Blinka a kol.,2015)

2.1. Nadmerné užívanie internetu u detí v školskom veku

Šmahel a kol. (2012) sledovali nadmerné užívanie internetu v 25 krajinách u 19 843 detí vo veku 11-16 rokov. Vo výskume zistili, že so zvyšujúcim sa vekom rastie počet osôb ukazujúcich rysy nadmerného užívania internetu. V populácií 11-ročných detí, ktoré spadajú do kategórie mladšieho a stredného školského veku, boli teda výsledky najnižšie. Konkrétne 78% detí nevykazovalo žiadne rysy nadmerného užívania internetu, u 21 % 11-ročných detí boli prítomné 4 z 5 indikátorov nadmerného užívania internetu a len 1% vykazovalo všetkých 5 indikátorov nadmerného užívania internetu. Pokiaľ sa vyskytuje u nejakých detí nadmerné užívanie internetu, môžeme povedať, že sa jedná skôr o prejav vážnejšej rodinnej dysfunkcie. Tá sa okrem iného prejavuje tým, že rodičia venujú minimálnu pozornosť uspokojovaniu potrieb svojich detí. Dysfunkčné rodinné vzťahy sa môžu ďalej premietnuť i v rovine problémových vzťahov s vrstovníkmi. Ďalším motívom môže byť neúspešnosť vo výkonovej oblasti, ktorá je v tomto období pre dieťa dôležitá a ktorá sa môže odraziť v rozvoji pocitov menejcennosti. Tie práve môžu viesť k dysfunkčným vzťahom s vrstovníkmi a k preferovaniu trávenia času na internete. V tejto cieľovej skupine sa zriedka stretávame s nadmerným užívaním internetu a takmer vôbec so závislosťou.

2.2. Nadmerné užívanie internetu u dospievajúcich

Obdobie dospievania (vek 13-20 rokov) je prechodnou fázou medzi detstvom a dospelosťou, v ktorej dochádza ku komplexnej premene všetkých zložiek osobnosti. V tejto vekovej kategórii nájdeme najvyšší výskyt závislostí/nadmerného užívania internetu (Šmahel a kol.,2009). Dôvodom tejto skutočnosti môže byť fakt, že dnešní dospievajúci patria do tzv. internetovej generácie, pre ktorú sa stal pohyb v kyberpriestore bežnou súčasťou každodenného života. A preto sa internet stal na jednej strane prostredím uspokojovania potrieb a na druhej strane prostredím, kde sa ľahšie prejaví prípadná patológia. Internet sa v tomto období môže stať spoľahlivým a vždy prístupným prostriedkom na zvládanie emočnej precitlivenosti a lability. Medzi aktivity patrí: sledovanie videí, časté navštevovanie chatovacích miestností, sociálnych sietí a hranie online hier.

Identita: Výskumy ukazujú, že pozitívna a jasná identita vlastného self negatívne koreluje (má vzájomný vzťah) s nadmerným užívaním internetu a závislosťou od internetu. Medzi aplikácie, kde môžu dospievajúci experimentovať s vlastnou identitou, patria sociálne siete a komunikácia v online chatovacích miestnostiach či online hry, ktoré poskytujú možnosť vytvoriť si novú vlastnú identitu prostredníctvom postáv, ktorých charakter človek môže ovládať. Gaetan a kol. (2012) vo svojom výskume zistil, že adolescenti závislí na videohrách, cítia väčšiu nezhodu medzi reálnym a virtuálnym self ako u ich vrstovníkov. Blinka (2008) sledoval vzťah medzi hráčmi MMORPG a ich avatarom (postavou v online hre). Ukázalo sa, že adolescenti v hre úspech pri-

pisovali sebe a nie svojmu avatarovi, ktorý je čiastočne vopred naprogramovaný. Túto skutočnosť autor štúdie vysvetľuje tým, že vlastná účinnosť a pozitívne sebahodnotenie sú v adolescencii znížené. A adolescenti si práve skrze identifikáciu s avatarom tieto dve zložky posilňujú.
Vedomie vlastnej účinnosti je presvedčenie ľudí o ich schopnosti mať kontrolu nad úrovňou ich fungovania a nad udalosťami, ktoré ovplyvňujú ich životy.

Socializácia: Výskumy poukazujú, že dospievajúcim s rysmi nadmerného užívania internetu tieto sociálne zručnosti chýbajú: cítia sa viacej osamelí (Ang a kol.,2012; Esen a Siyez, 2011), majú problematické vzťahy s vrstovníkmi (Critselis a kol., 2014) a majú obmedzené schopnosti vytvárať kvalitné medziľudské vzťahy všeobecne (Milani a kol.,2009). Nedostatky v sociálnych zručnostiach potom môžu skomplikovať i proces nadväzovania prvých partnerských vzťahov.

Sexualita: Online prostredie umožňuje dospievajúcim so svojou sexualitou experimentovať cez online sociálnu komunikáciu, sledovať stránky so sexuálnym či pornografickým obsahom, ktoré majú predovšetkým informačný účel. Virtuálne prostredie ponúka pre tieto „experimenty“ bezpečné prostredie vďaka trom základným charakteristikám: anonymite, dostupnosti a prístupnosti (Subrahmanyam a kol.,2004).

2.3. Úloha a význam prevencie

Najrozšírenejšia forma prevencie závislostí/ nadmerného užívania internetu je založená na poskytovaní základných informácií o tomto fenoméne s dôrazom na faktické informácie týkajúce sa jeho negatívneho dopadu. Efektivita sa sleduje po jeho dokončení 12 mesiacov. Výsledky z prevencie ukazujú na zníženie frekvencie hrania online hier, času, ktorý hráči trávili hraním online hier i počtom nadmerných hráčov online hier v experimentálnej skupine (napr. v Nemecku u detí vo veku 11-13 rokov v roku 2014).

Ale úspešná efektivita programov, projektov pre deti a mládež spočíva v súčasnom odporúčaní primárnej prevencie založenej na príkladoch dobrej praxe. Tie totiž upozorňujú na skutočnosť, že samotné poskytnutie informácií o negatívnych dôsledkoch rizikového správania sa ukázalo v rámci školských preventívnych programov neefektívne. A preto sa odporúča, aby boli doplnené interaktívnymi aktivitami, hrami zameranými na zmenu postojov a osvojením si dôležitých zručností pre život, spojenými s užívaním internetu, so zvládaním stresu a využívaním voľného času. V oblasti nadmerného užívania internetu a závislosti od internetu sa možno stretnúť s prvými pokusmi o prevenciu. Aktuálne najväčšia pozornosť sa venuje prevencii u detí a dospievajúcich. Môžeme to vysvetliť tým, že väčšina preventívnych programov v oblasti rizikového správania je zameraná na túto cieľovú skupinu, pretože v tomto veku je ľahšie formovanie názorov. Budúce preventívne intervencie by sa mali viac zamerať na osoby, ktoré sú súčasťou formatívneho prostredia detí a dospievajúcich, teda rodičov, pedagógov, vedúcich skupín. (Vondráčková, P.,2015)

2.4. Liečba závislosti

Pri liečbe závislosti od internetu sa terapeut zameriava na symptómy a skutočnosti, ktoré sú úzko spojené s týmto problémom. Na začiatku terapie sa zmapujú vzorce užívania internetu a na jeho základe sa naplánujú intervencie vedúce k obmedzeniu tohto správania. Ďalšou významnou oblasťou je prevencia relapsu (opakované zlyhanie pri obmedzení aktivít, hraní). Pri bližšom preskúmaní samotnej závislosti sa obvykle začnú objavovať základné problémové oblasti v klientovom živote. Možno povedať, že závislosť môže byť len symptómom, dôsledkom nejakého iného základného problému, ktorý je taktiež potrebné vyriešiť. Pri samotnom zameraní sa na symptóm závislosti hrozí riziko, že napätie spôsobené pôvodným nevyriešeným problémom sa objaví v podobe iného symptómu alebo problému.

Liečba závislosti od internetu je stále na svojom začiatku. Po celom svete, najmä v Európe, Severnej Amerike a východnej Ázii začali vznikať špecializované centrá na liečbu tohto fenoménu, a to v podobe klasických i online ambulantných programov. Stále však chýba podrobné zmapovanie charakteristík osôb so závislosťou /nadmerným užívaním internetu, ktoré vyhľadávajú odbornú pomoc. A úplne chýba popis charakteristík osôb, ktoré odbornú pomoc nevyhľadávajú a u ktorých dôjde k uzdraveniu prirodzeným spôsobom (odpojením od internetu, nepoužívaním sociálnych sietí....) alebo prostredníctvom svojpomocných skupín. (Vondráčková, P., 2015).

2.5. Rozvoj sociálnych zručností v skupine

Opísané zručnosti by mali u detí a mládeže podporiť kultúrnejšie užívanie internetu a znížiť návykové prejavy v rámci rozvoja. Možno ich rozdeliť do štyroch základných oblastí:

A. Zručnosti spojené s užívaním internetu, ktoré znížia pozitívne očakávania od užívania online aplikácií s návykovým potenciálom, podporí alebo naučí ich kontrolovanému užívaniu či abstinencii od nich. Peng a Liu (2010) odporúčajú, aby sa dospievajúci naučili identifikovať maladaptívne myšlienky spojené so závislým správaním (napríklad „len vďaka Facebooku budem mať veľa priateľov“ alebo „najlepšie sa budem cítiť len pri hraní online hier“) a zmeniť ich do adaptívnejšej podoby.

B. Zručnosti spojené so zvládaním stresu a emócií spojené s:

- Rozvinutím individuálnych stratégií ako zvládať stres (modlitba, relax, šport),
- Zlepšením schopnosti regulácie a zvládanie emócií tým, že sa ich naučia rozpoznávať a konštruktívne s nimi pracovať („keď sa cítim zle a nepríjemne, tak nebudem o tom chatovať, ale radšej sa úprimne porozprávam s niekým, komu dôverujem “),
- Zníženie vnútornej agresivity prostredníctvom jeho konštruktívneho ventilovania (pohyb, šport, hudba...),
- Podpora osobnostných rysov, akými môže byť kreativita, ambicióznosť, túžba po sociálnom kontakte (hra s padákom, výzdoba ornamentu),

- Posilnenie sebadôvery (poskytnutím spätnej väzby v rámci skupiny).

C. Zručnosti spojené s interpersonálnymi situáciami, kam môžeme zaradiť:

- Zvýšenie citlivosti a porozumenia voči druhým ľuďom a ich správaniu (hra „Hovoríš ako žirafa?“),

- Učiť sa rozpoznávať emócie u druhých ľudí prostredníctvom gest, mimiky, hlasu, zafarbenia hlasu v rôznych situáciách (hry s prvkami kooperácie),

- Posilniť sociálne zručnosti, ako je umenie viesť rozhovor (hra „Na javisku“), v skupine alebo presadiť alebo povedať svoj názor či postoj (hra „Hovoríš ako žirafa?“)

- Ďalej prijať kritiku či pochvalu (na konci stretnutia alebo v karte „Hovoríš ako žirafa?“),

- Osvojiť si férové a tolerantné správanie v rámci skupiny (skupinové hry),

- Schopnosť komunikovať tvárou v tvár a viac sa zúčastňovať skupinových aktivít (hra „Multitasker“).

D. Zručnosti spojené s denným režimom a využívaním voľného času:

- Podpora v dodržiavaní školskej dochádzky („...keď som úspešný športovec, nebudem chodiť do školy“),

- Plánovanie, účasť na voľnočasových aktivitách, zapojenie sa do kreatívnych a expresívnych aktivít. (Vondráčková, P., 2015)

Referencie a zdroje:

Šefčíková, A. a kol.(2014): Děti a dospívající online. Praha: Grada,2014. Vydanie 1.,str.37-43, str.37-43 ISBN 978-80-247-5010-1

Blinka, L. a kol.:(2015):Online závislosti. Praha, Grada.2015., str.32, 55, 91, ISBN 978-80-247-5311-9

Šmahel, D., Helsper, E.,Green,L.,Kalmus, Blinka, L., Ólafsson, K. (2012) Excessive internet use among European children. London:LSE.

Šmahel a kol.,(2009) in: Blinka, L.a kol.: Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 94 ISBN 978-80-247-5311-9

Subrahmanyan,K., Šmahel,D.(2011) in:Blinka, L.a kol.:Online závislosti. Praha, Grada.2015., 94 ISBN 978-80-247-5311-9

Gaetan a kol.(2012)in:Blinka, L.a kol.:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 94 ISBN 978-80-247-5311-9

Blinka, L.(2008)in:Blinka, L.:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 94 ISBN 978-80-247-5311-9

Ang a kol.(2012)in: Blinka, L.:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 95 ISBN 978-80-247-5311-9

Critselis a kol, (2014) in:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 95 ISBN 978-80-247-5311-9

Milani a kol.(2009) in:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 95 ISBN 978-80-247-5311-9

Subrahmanyam a kol.(2014)in: Blinka, L. a kol.:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 95 ISBN 978-80-247-5311-9

Vondráčková, P. (2015)in:Blinka, L.a kol.,:Online závislosti. Praha, Grada.2015., str. 56 I, 56-58, 60 SBN 978-80-247-5311-9

Peng,W.,Liu,M.,(2010):Online Gaming Dependency: A Preliminary Study in China. Cyberpsychology Behavior and Social Networing,13 (3),str,:329-333

Weinstein, A.,Lejoyeux, M.(2010). Internet Addiction of Excessive Internet Use.The American Journal og Drug and Alcohol Abuse, 36 (5). str.277-283

obr.:www.pixaby.com

3. NEUROVEDECKÉ SÚVISLOSTI

3. NEUROVEDECKÉ SÚVISLOSTI

Neuroveda je veda zaoberajúca sa nervovou sústavou (Wikipedia).
Mozgová plasticita nám dovoľuje prispôsobiť sa nesmierne širokej škále prostredí. Neuroplastický výskum preukázal, že každá doposiaľ vykonávaná činnosť, vrátane fyzických aktivít, zmyslových činností, učenia, myslenia, predstáv, mení mozog a myseľ. Kultúrne myšlienky a aktivity nie sú žiadnou výnimkou. Naše mozgy sú pretvárané kultúrnymi aktivitami, ktoré robíme, či je to čítanie, štúdium hudby, učenie sa novým jazykom (Doidge, N.,2012).

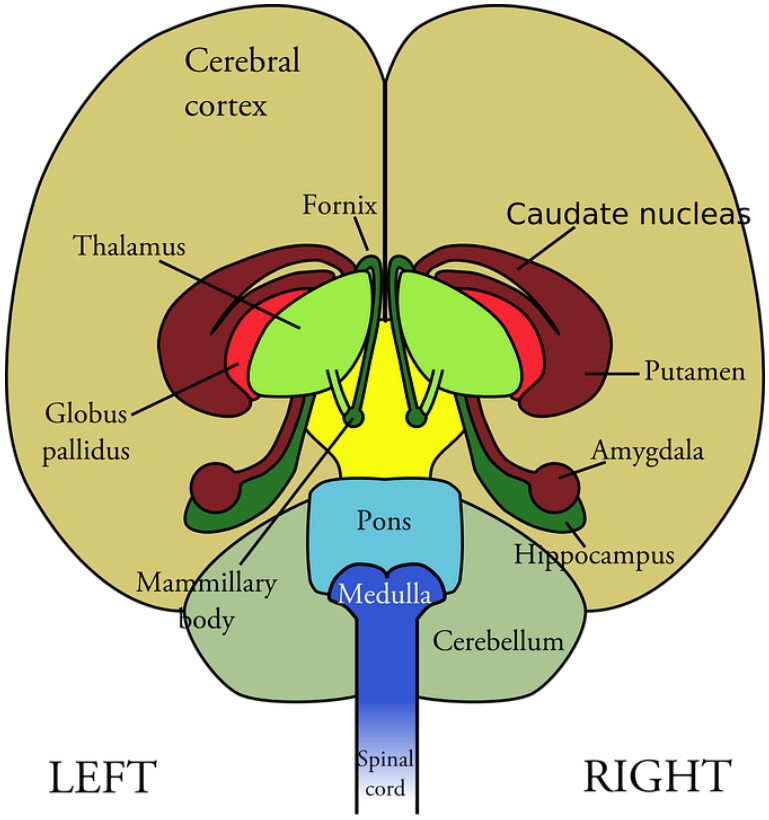
Na základe snímok z magnetickej rezonancie či tomografie vieme dnes zistiť, k akým zmenám dochádza v mozgu pri hraní online hier, používaní sociálnych sietí a sledovaní pornografie. Z tohto vedeckého pohľadu hľadáme súvislosti medzi užívaním internetu a správaním človeka.

Na nasledujúcom obrázku nižšie vidíte pravú a ľavú hemisféru mozgu človeka. Ľavá hemisféra spravuje: analytické myslenie, rozhodovanie, logiku, jazyk, vôľu, pracuje s faktami, číslami, dátami. Pravá hemisféra spravuje: holistické myslenie (prácu „mysľou, rukami, srdcom“), tvorivosť a kreativitu, umenie, hudbu, rytmus, emócie, fantáziu, intuíciu, vône a chute, humor, duchovný, vnútorný rozmer človeka. Obidve hemisféry navzájom medzi sebou komunikujú, a preto u detí, mládeže, ale aj dospelých je dôležitá vyváženosť a harmónia v rámci činností a aktivít.

Pri hraní online hier, používaní sociálnych sietí, sledovaní pornografie dochádza k častému používaniu centier ľavej hemisféry, ktoré vyvážene nekomunikujú s centrami, ktoré sú dôležité pre emocionalitu a rozvoj sociálnych zručností v pravej hemisfére. Centrá mozgu, ktoré nepoužívame, resp. zapájame menej, atrofujú (zmršťujú sa). V praxi to znamená, že deti a mládež, ktoré nadmerne používajú sociálne siete, online hry, pornografiu, si neosvojujú komunikačné a sociálne zručnosti dôležité pre formovanie medziľudských vzťahov. V dospelosti sa ťažšie uplatňujú na trhu práce, nevstupujú do partnerských vzťahov cez poznávanie, pretože nechcú riskovať, „prehrávať“ pri dobýjaní opačného pohlavia a predstava telesného spojenia dvoch milujúcich partnerov stráca pre nich hodnotu.

Preto v rámci neformálneho vzdelávania a voľnočasových aktivít je dôležité rozvíjať kreativitu, tvorivosť, ktorou sa posilňujú centrá v amygdale, dôležité pre emocionálne prežívanie a komunikáciu. Hry s rôznymi prírodnými materiálmi (piesok, listy zo stromov, mušle, drevo...), divadlo, pohyb, dobrá hudba, výlet v prírode, pečenie, robenie zbierok, meditácia a modlitba podnecujú rozhodne viac túto harmonizáciu v mozgu. Preto sa odporúča z pohľadu odborníkov neurovedy, neuropsychiatrie a neurológie viac diskutovať, kreatívne tvoriť v rámci aktivít. A v práci s deťmi a mládežou využívať menej výkonových a viacej holistických prvkov.

Na obrázku nižšie vidíte amygdalu, ktorá má tvar mandle.



Amygdala je párová. A často je označovaná ako „emocionálny mozog“. Je umiestnená v strednej časti spánkového laloku. Je považovaná za centrum emócií, má dôležitú úlohu vo formovaní a ukladaní pamäťových stôp spojených s emocionálnymi skúsenosťami. Podieľa sa na vytváraní sociálnych väzieb a dekódovaní sociálnych signálov, ovplyvňuje sexuálne a rodičovské správanie. Viacerí odborníci naznačujú, že amygdala sa podieľa na formovaní výrazných prostriedkov, ako sú mimika, gestá, rôzne postoje tela, ktoré sú dôležitým signálom pre tvorbu primeranej sociálnej, ale aj emočnej odpovede. V rámci sexuálneho správania zohráva dôležitú úlohu pri dvorení a zvádzaní (Bechavalier, 2000).

Práve u hráčov online hier ako i sledovateľov pornografie je výrazne zmrštená, sploštená amygdala na snímkoch magnetickej rezonancie. To je výsledkom nedostatku reálnych priateľov, kamarátov, zážitkov, kontaktov, vzťahov, komunikácie. Jedným z nežiadúcich prejavov je to, že hráči nedokážu mať očný kontakt s druhou osobou pri bežnom stretnutí a druhá skupina stráca chuť dvoriť, bojovať s hranicami a neistotou pri dobýjaní opačného pohlavia (dievčaťa).

3.1. Systém odmeňovania

Dopamín je neuroprenášač zodpovedný za reguláciu a rovnováhu tzv. systému „odmeny a slasti“ v našom mozgu. Okrem toho reguluje aj naše emócie a ich prejavy. Dopamín ďalej umožňuje nášmu telu pohyb a plní aj úlohu motivačného faktora pri dosahovaní túžob a snov. Uvoľňuje sa aj pri vzrušení a milovaní. Aktivity ako: šport, počúvanie hudby, maľovanie, čítanie knihy, robenie zbierok, prechádzka v prírode, výlet s kamarátmi, modlitba, sú veľmi dôležité z hľadiska vytvárania emocionálnych zážitkov, ktoré podporujú prirodzené odmeňovanie a normálne uvoľnenie dopamínu v mozgu. Na rozdiel od online hier, sociálnych sietí, pornografie a smartfónov, pri ktorých dochádza k rýchlemu uvoľneniu dopamínu a tým i k rýchlej odmene. Rýchle odmeňovanie prináša návyk a čoraz častejšie vyhľadávanie vzrušujúcejších podnetov a aktivít. Rýchla odmena učí netrpezlivosti a slabej vytrvalosti, pretože užívateľ nemá osvojené potrebné zručnosti. Rýchlo sa vzdáva, alebo nemá dostatočnú výdrž pri dosahovaní očakávaných výsledkov. Neuvedomuje si, že k dosiahnutiu dobrých výsledkov je potrebný čas. Látka dopamín, ktorá sa uvoľní v mozgu, zaplaví človeka príjemnými pocitmi až po dosiahnutí cieľa. Ak dostaneš like, komentár alebo sa dotkneš displeja, uvoľní sa za zopár sekúnd. Ale pri prechádzke alebo výlete, až keď prídeš domov, možno po niekoľkých dňoch výletu. A pri zbieraní známok až po nájdení známky po xx mesiacoch.

Nebezpečenstvo dopamínu spočíva v tom, že vytvára nerovnováhu v chemickom prostredí mozgu pri častom a opakovanom vyhľadávaní odmien a vzrušivejších podnetov. Závislosť vzniká v dôsledku zvýšenia dopamínu a zmien v troch nervových systémoch, ktoré sú prepojené. Ale spúšťačom je nízka hladina dopamínu ako reakcia na životný štýl a nedostatok primeraných zážitkov. Návykové správanie akéhokoľvek druhu začne mať v dlhodobom horizonte negatívny dopad na hladinu dopamínu. V podstate možnom povedať, že základom závislej osobnosti je nedostatok uspokojenia zvnútra, čo spôsobuje nutkanie na jeho dosiahnutie prostredníctvom látok, aktivít, predmetov. Namiesto závislosti treba zmeniť život tak, aby smeroval k nárastu pozitívnych odmien.

3.2. Úloha oxytocínu

Neuromodulátory sa líšia od neuroprenášačov. Oxytocín býva neuromodulátorom oddanosti, pretože posilňuje vytváranie pút. Uvoľňuje sa pri spojení a milovaní partnerov, u ľudí sa uvoľňuje pri orgazme, ako aj keď sa páry starajú o svoje deti. Veľa mladých ľudí, ktorí pochybujú, či budú schopní zvládať rodičovské povinnosti si vôbec neuvedomuje, v akom rozsahu dokáže oxytocín premeniť ich mozog, čím im dovolí sa úlohy úspešne zhostiť. Zatiaľ, čo dopamín navodzuje túžbu a iniciuje sexuálne vzrušenie, oxytocín vzbudzuje pokojnú, láskavú náladu, ktorá umocňuje nehu. Oxytocín vyvoláva taktiež dôveru. Vďaka oxytocínu je schopnosť dvoch zamilovaných mozgov absolvovať obdobie zvýšenej plasticity, ktorá im dovolí pretvoriť a vzájomne sformovať svoje zámery a postoje.

Láska prináša do duše veľkomyseľný stav. Pretože nám umožňuje zakúsiť príjemné situácie alebo fyzické skúsenosti, ktoré inde nedostaneme, dovoľuje nám **odnaučiť sa negatívnym asociáciám** - ďalší jav spojený s neuroplasticitou mozgu. Vedný odbor zaoberajúci sa odvykaním je úplne nový. Na učení sa podieľajú

iné chemické procesy než na odúčaní. Odúčanie, oslabovanie spojov medzi neurónmi, je rovnako dôležitým procesom ako učenie a ich posilňovanie. Práve intenzívna mozgová reorganizácia je umožnená vďaka prítomnosti mozgových neuromodulátorov, ktoré sú dôležité pre trvalú zmenu v správaní (Doidge,N., 2012).

Preto pri odúčaní od zlozvykov, návykov a excesívnom používaní je tiež dôležitá láska a budovanie dôvery. Je to určite výzva pre tých, ktorí vďaka nude, osamelosti, neúspechu našli útočisko vo virtuálnom svete. Mozog je fyziologicky štrukturovaný pre harmonizáciu dopamínu a oxytocínu. Ale človek neprimeranými podnetmi, aktivitami narúša prirodzenú rovnováhu, čím ochudobňuje svoje fungovanie vo vzťahu k druhým.

3.3. Limbický systém a emócie

Limbický systém má význam pre celý rad vyšších funkcií mozgu, ako sú emócie, motivácia, učenie a pamäť. Najmä prvé dve funkcie sú výrazne prepojené s negatívnymi reakciami organizmu a prebiehajú cez hypotalamus ako centrálu integrovaných vegetatívnych štruktúr. Limbický systém má vzťah k riadeniu sexuálnych funkcií. Pri stimulácii amygdaly a hipokampu je aktivované sexuálne správanie (vyhľadávanie partnera, zvýšená hravosť, prítulnosť). Limbický systém sa podieľa aj na reakciách spojených so zachovaním jedinca a rodu, tvorbe a vybavení pamäťových stôp (vrátane orientácie v priestore). Amygdala je časťou limbického systému a hrá významnú úlohu pri zvládaní úzkostných reakcií človeka (Wikipedia).

Úzkosť je negatívny cit, negatívny emocionálny stav, ktorý vzniká pri neistote, neúspešnosti, ostrých konfliktoch, ohrození. Úzkosť je považovaná za normálnu reakciu na stres. Odborníci zistili, že používaním sociálnych sietí, smartfónov, pornografie, online hier, dochádza k úniku k virtuálnym zdrojom. A to práve pri záťaži, strese a nepríjemných pocitoch úzkosti, strachu. Každý človek mal by prirodzene hľadať vlastné zdroje pri zvládaní záťaže. Napr. dobrá hudba, návšteva kina, dôverný rozhovor s dobrým priateľom, modlitba sú cestou k tomu, aby človek objavil vlastné zdroje: silu, snahu, sebakontrolu, dôveru, istotu.... A ešte dobrá správa je tá, že každý zdravý človek má potenciál na to, aby našiel, objavil vlastné zdroje pri zvládaní záťaže, strese a nepríjemných pocitoch. Dnes mládež, ale aj deti nedokážu riešiť bežné problémy, maličkosti v každodennosti, nakoľko používajú častejšie virtuálne zdroje pri zvládaní nepríjemných pocitov. Ale tým si neosvojujú zručnosti ako vytrvalosť, trpezlivosť a motiváciu čeliť prekážkam. A je veľký predpoklad, že deti a dospievajúci nedospejú, nedozrejú, pretože sa neučia prirodzene zvládať záťažové situácie, stres, konflikty.

Referencie a zdroje:

www.vedanadosah.sk:D. Toporcerová: Neuroveda a jej využitie v praxi, 2019

www.wikipedia.com /limbický systém

Bechavalier,J.: The amygdala, social cognition, and autismus. In: Agletton J.O. (Ed): The amygdala. A Functional analysis. 2. ed. Oxford University Press, New York 2000, str. 509-543

Doidge, N. (2007): Váš mozek se dokáže zmenit. Brno, Albatros, 2017, ISBN 978-80-264-0111-7, str.112-113

obr.:www.pixaby,com

4. AKTIVITY V OSVETOVÝCH PROGRAMOCH V RÁMCI PREVENCIE

4. AKTIVITY V OSVETOVÝCH PROGRAMOCH V RÁMCI PREVENCIE

Tieto aktivity sú hlavne v rámci prevencie (kybernetického) obťažovania a nadmerného užívania internetu u detí a mládeže.

Umelecko-tvorivý projekt zameraný na informovanosť v boji proti kyberšikane má dvojakú výhodu: pracovať s jednotlivcom a zároveň so skupinou.

Na individuálnej úrovni sa aktivita uskutočňuje na základe nasledujúcich bodov:

- Cítiť a vnímať „každého člena“ ako človeka s vlastnými myšlienkami, pocitmi, emóciami, kultúrou a vnímaním sveta;
- Vyskúšať nové veci, skúsenosti a pokúsiť sa ich vhodne prispôsobiť;
- Mať a budovať dôveru vo vzťahu k ostatným.

A na úrovni skupiny:

- Byť schopný komunikovať s rovesníkmi a dospelými;
- Hľadať a získať vlastnú identitu, realizovať sa v rámci skupiny s hľadaním vlastnej roly, úlohy;
- Stimulovať samotný potenciál účasťou na projektoch a plánovaním stretnutí na podporu skupinovej dynamiky (a proti existenciálnej osamelosti);
- Formovať mladých ľudí k samostatnosti a zodpovednému rozhodovaniu v rámci spolunažívania s ostatnými.

Projekt umožňuje deťom, aby sa stali tvorivými nástrojmi v sociálnom rozvoji komunity, ku ktorej patria. Projekty sú veľmi efektívne a poskytujú mladým ľuďom rozvíjať sebapoznanie a kreativitu v prostredí neformálnych skupín v oblastiach ako tanec, hudba, divadlo a film. Mnohé z týchto aktivít sa uskutočnili pri príležitosti Medzinárodného dňa bezpečného internetu, ktorý sa koná každý rok vo februári a koná sa viac ako desať rokov vo viac ako sto krajinách. Na podujatí sa môžu zúčastniť jednotlivci, školy a spoločnosti a zaregistrovať sa na „saferinternetday.org“. Návštevníci tejto webovej stránky alebo tí, ktorí sa pripájajú cez Facebook na „Safer Internet Day“, nájdu zdroje, nápady a propagačné materiály o podujatí.

Karty aktivít v rámci tejto príručky, ktoré sú opísané nižšie, sú navrhnuté tak, aby poskytovali návrhy. Sú východiskovým bodom projektov na zvyšovanie povedomia o kultúrnom používaní internetu. Ak chcete začať bojovať proti fenoménu kyberšikany, potrebujete pozitívny a podne-

cujúci dobrý nápad. Projekt je úspešný aj keď je malý, zúčastňujú sa ho: mládež, deti, rodičia z komunity, záujmové skupiny a inštitúcie.

V rámci aktivít je dôležité, aby deti a mládež sa zabávali a tvorili tak, aby dospelí či vedúci skupiny boli „pozvanými hosťami“ a deti aktívnymi hráčmi, tvorcami, hercami, organizátormi od úplného začiatku už pri výbere názvu, voľbe materiálu, stratégie plánovania hry, činnosti.... Vedúci skupiny je ten, ktorý usmerňuje a v prípade potreby napomína. Prečo? Deti učíme aktívne a prirodzene hľadať cestu pri zvládaní záťaže cez nástroje tvorivosti a komunikácie medzi sebou. A napokon ide aj o podporu zdravého tvorivého potenciálu potrebného k rastu osobnosti. V raste osobnosti je dôležitá jedinečnosť každého člena skupiny. Snaha a podpora kvalít členov, ich zdôraznenie alebo naopak ich hľadanie v podmienkach skupiny sú dôležitou súčasťou procesu rozvoja osobnosti mladého človeka. Kvalitami rozumieme zručnosti a schopnosti, ktoré skupina potrebuje a využíva ich v rámci hier a jednotlivých aktivít od každého hráča.

Karta 1. - Na javisku

„Hrať divadlo znamená slobodne sa vyjadriť, spoznať seba samého a poznať spoločnosť, plánovať, vytvárať [...] v kontexte radosti, šťastia a hry, ktorá stimuluje sebarozvoj, tvorivú činnosť.“;- Teatro Bianco

Cieľom tejto aktivity je vytvoriť hru s mládežou: pre deti, mládež a rodičov, ktorá súvisí s témou kyberšikany. Aktivita môže byť sériou krátkych scénok alebo jeden príbeh v niekoľkých scénach.

Čo je potrebné?

- Jedna alebo viac skupín od 3 do 5 detí.
- Objekty a rôzne kostýmy podľa daného miesta a deja.
- Priestor pre skúšku.
- Priestor pre prezentáciu.

Ako to urobiť?

Plánovanie

- Nájsť miesto, dátum a publikum pre prezentovanie a plánovanie aktivity.
  Definícia myšlienky argumentu (5 až 10 minút) alebo (variabilný čas):
- Usporiadať brainstorming (zdieľajte, diskutujte a prezentujte možné nápady), aby ste našli príbeh a dohodli sa na tom, čo bude povedané v rámci príbehu, deja; urobte náčrt 5 až 10 minút.
- Rozvinúť myšlienku náčrtu: postavy, čas, miesto, činnosť, jej posolstvo, štýl (kto, kde, kedy, čo, prečo, ako?).

Vývoj argumentu

- Napíšte text, dialógy, definíciu a organizáciu priestoru.
- Urobte projekt zdobenia a upravte objekty a svetlo.

Definícia najdôležitejších aspektov prehliadky

- Definícia nastavenia a objektov.
- Výber hudby.
- Definícia choreografie a svetiel prispôsobených priestoru a emóciám, ktoré sa majú prenášať.
- Potvrdenie dátumu prehliadky.
- Pozvánky a propagácia podujatia.

Rozdelenie práce v rámci aktivity

- Predstavte divadielko deťom a rodičom (ak je možné vystúpenie uskutočniť v divadle, dopad podujatia bude ešte hodnotnejší).

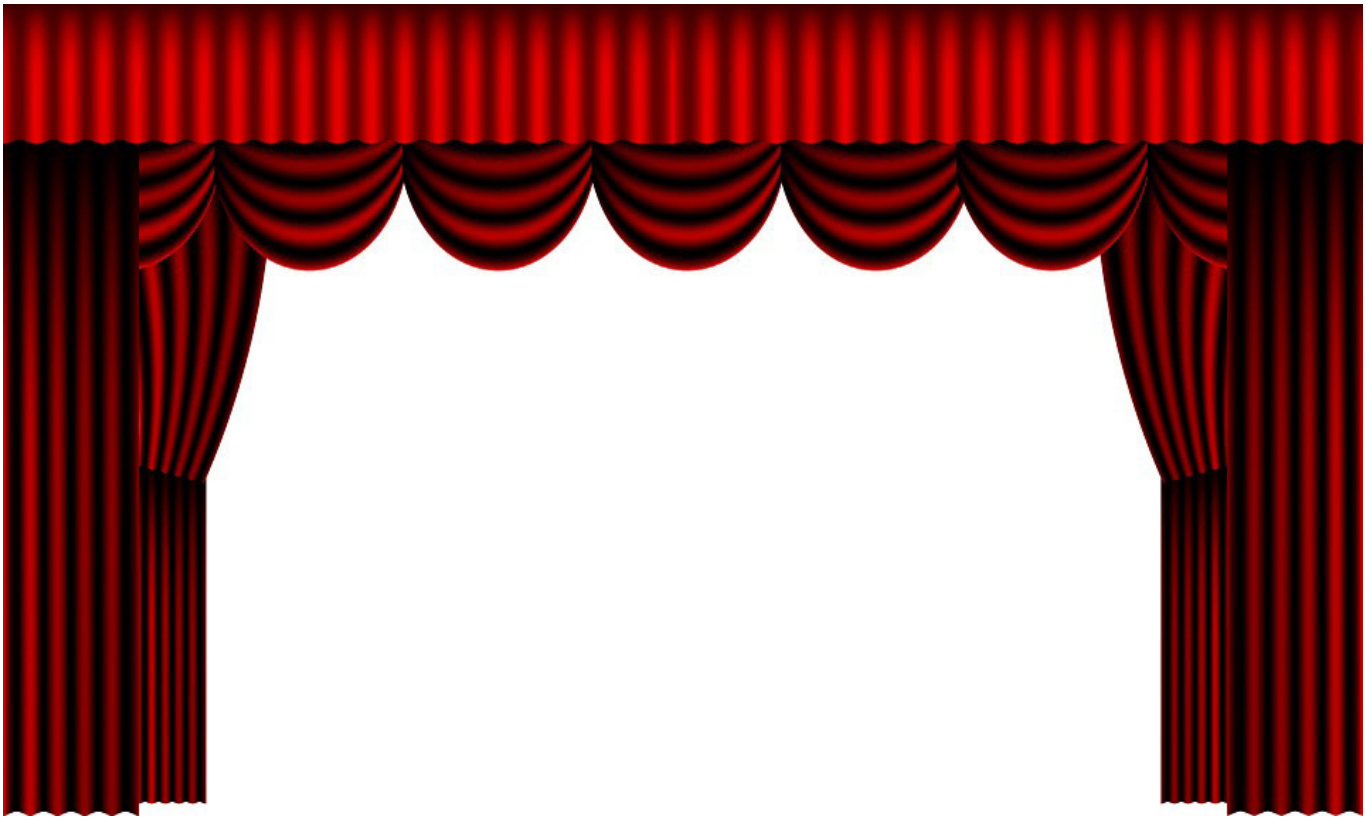
Oslava po predstavení (agapé)

- Oslava úspechu s účinkujúcimi a divákmi umožňuje otvorený dialóg a uprednostňuje výmenu názorov a emócií pri divadelnom zážitku.

Návrhy

- Pantomimické alebo hudobné výrazy môžu byť použité ako alternatívne alebo doplnkové výrazy.

- Predloženie projektu divákom a rodičom, ktorí môžu pomôcť v čase ukončovania projektu, čím sa zvýši pevnosť projektu a ešte viac zapojí aj miestnu komunitu.
- Realizácia predstavenia určenom pre verejnosť v miestnom divadle, kultúrnom dome poskytne väčšie zviditeľnenie témy a prestíž skupiny.
- V prípade udalosti „Flashmob“ (rýchla, improvizovaná udalosť s davom na verejnom mieste) môže byť javisko kdekoľvek (ulica, stanica, námestie).



Karta 2. - Sila umenia

„Umenie nie je viditeľné. Ale vidíš ho.“ Paul Klee

Plastové alebo iné vyjadrenie pomocou rôznych materiálov nevyžaduje žiadnu špeciálnu manuálnu spôsobilosť: prostredníctvom jednoduchých metód a nekonvenčných materiálov, ktoré sa dajú ľahko nájsť a použiť, skúma možnosti vyjadrenia a komunikácie o pocitoch a úvahách o sebe a iných. Konečným cieľom stretnutia pri plastovej expresii (vyjadrení) je vytvorenie výstavy detí a dospelých na tému kyberšikanovania.

Čo je potrebné?

- Skupina s minimálne 10 deťmi.
- Pestrý výber materiálov, vrátane recyklovaného materiálu v závislosti od výberu a spôsobu vyjadrenia a tvorivosti (plastové fľaše, obaly od vajíčok, vrchnáky, obaly od Actimelu, krabičky a škatule....).
- Dielňa alebo priestor na tvorenie.
- Priestor pre výstavu.

Ako to urobiť?

Plánovanie

- Vytvorte skupinu, ktorá bude prezentovať a navrhovať tento projekt dospelým alebo rodičom v komunite, škole, knižnici. Nájdite si miesto, dátum na prezentáciu výstavy a naplánujte si prácu.

Definovanie témy pre výstavu a pre expresné techniky

S vytvorenou skupinou a tiež s deťmi, ak chcú byť zapojení do projektu od začiatku, je potrebné:

- Poznať fenomén kyberšikany a rôzne techniky vyjadrovania cez recyklovateľné materiály.
- Zorganizovať brainstorming (zdieľajte, diskutujte a prezentujte možné nápady) a nájdite a dohodnite sa na téme, ako napríklad „Spájať sa s rešpektom“, „Zverejňujme rozumne“,
- „Naše online spojenia“ alebo „Nebezpečenstvá a príležitosti virtuálneho sveta“.
  Vypracovať myšlienku a definovať rámec a formu projektu.

Tvorba

- Poskytnúť čas a priestor na realizáciu podľa definovaného rámca.

Realizácia výstavy

- Rozhodnúť a vytvoriť názov výstavy a vybrať si osvetlenie, aby ste mohli prezentovať vytvorené umelecké diela.
- Vytvoriť a šíriť plagát výstavy. Pošlite pozvánky na výstavu.

Uvítací kokteil a prehliadka

- Otvorená recepcia s prehliadkou, ktorú organizujú deti pre verejnosť, umožňuje otvorený dialóg a podporuje výmenu názorov o posolstvách umelecky vytvorených diel.

Návrhy

- Navrhnúť súťaž s atraktívnymi cenami od rôznych sponzorov, darcov podľa veku detí a prezentovaných tém.
- Vytvoriť katalóg výstavy, ktorý zanechá trvalejšiu spomienku na udalosť a posolstvo výstavy.

Karta 3. - Filmový minifestival

„Film má tiež vzdelávacie povinnosti: ak teenager nemá vzor, film môže pomôcť.“ Aaron Eckhart

Internet je plný zaujímavých a zábavných krátkych videí zameraných na rozvoj povedomia mladých ľudí o nebezpečenstvách a príležitostiach webu. Myšlienkou je: zmobilizovať skupinu detí, aby vytvorili video festival so všetkými jeho štádiami, od výberu videí až po prezentáciu cien a porotu zloženú z divákov.

Čo je potrebné?

- Trieda, skupina najmenej 10 detí.
- Jeden počítač do dvojice, USB kľúče.
- Miestnosť vybavená projekčným materiálom pre verejnosť.

Ako to urobiť?

Plánovanie

- Po výbere tohto projektu musíte uviesť meno a začať plánovať praktické aspekty: nájsť miesto, dátum a publikum na projekciu festivalu. Naplánovať si prácu.

Výber videí

- Zverte výber videí do súťaže na festivale skupine detí po definovaní témy max. 10 minút. Vedúci skupiny môže slobodne opustiť skupinu, aby tieto videá deti našli samostatne alebo predstavuje jednu z východiskových možností. Táto voľba bude závisieť od úrovne zrelosti a schopností účastníkov vyhľadávať na webe. Stanovia sa možné kategórie v rámci témy, ktoré sa majú udeliť.

Organizácia súťaže

- Po výbere videí je možné zorganizovať súťaž a zapojiť verejnosť v rámci festivalu, ktorou sa oslovia ďalšie skupiny v rámci komunity alebo porota z divákov, rodičov. Pre divákov musí byť vytvorený zoznam alebo katalóg súťažných filmov a musí byť stanovený spôsob hlasovania pre každého diváka (napr. Hlasovací hárok na papieri s číslami, elektronické hlasovanie pomocou prieskumných miest, ako napr. pomocou SMS správ alebo služby Survey Monkey).
- *(Služba Survey Monkey je dostupná na adrese https://www.surveymonkey.com).*
- Nezabudnite na človeka, ktorý predloží výber, uvádzača, ktorý bude prezentovať porotu a človeka, ktorý bude hovorcom pri odovzdávaní cien.

Organizácia pre projekciu a publicitu súťaže

- Potvrďte miesto a dátum projekcie festivalu.
- Informujte verejnosť, vytvorte plagát a šírte ho.
- Pošlite pozvánky.

Festival slávnostne otvorte a začnite premietať. Uzavrite podujatie slávnostným odovzdávaním cien a recepciou, ktorá umožní verejnosti vymieňať si názory na ocenenia alebo účasť na festivale.

Návrhy

Táto činnosť môže byť vynikajúca pri príprave na prechod zo základnej školy na strednú školu alebo pri nástupe po prázdninách v rámci mimoškolských aktivít. Videá z festivalu môžu tvoriť aj výtvory alebo reprodukcie videí, ktoré už deti vytvorili. Táto aktivita môže byť posilnená účasťou dospelých, milovníkov cudzích jazykov, ak sú videá na webovej stránke napríklad v angličtine alebo vo francúzštine.

Karta 4. - Spolupráca v rámci hry

„Jeden za všetkých, všetci za jedného.!“ Alexandre Dumas

Kľúčovou stratégiou boja proti fenoménom obťažovania a kyberšikany je znížiť jej korene - konkurenciu, agresiu, izoláciu a nízke sebavedomie - a rozvíjať kultúru spolupráce, pozitívnu komunikáciu a sebavedomie. Keď hráme, aby sme vyhrali, s cieľom byť lepší ako sú ostatní v skupine, často prevláda výzva, konkurencia a agresivita. Naopak, v kooperatívnych hrách si každý môže vychutnať štýl hry založený na prijatí, vzájomnom porozumení a skupinovej súdržnosti.

Čo je potrebné?

- Aspoň jedna skupina 8 detí.
- Lopta alebo „padák“ s minimálnym priemerom 3,5 m.
- Zelený priestor, terasa alebo priestranné miesto.
- Možnosti: iné skupinové hry.

Ako to urobiť?

- Táto aktivita, ako sú napríklad skupinové a spoločenské hry vo všeobecnosti, nepotrebuje veľa prípravy alebo skvelého materiálu a tento štýl hry v skupine môže byť základným triumfom pre zmenu.

Nenechajte loptu spadnúť!

- Skupina musí dvíhať loptičku (balóny) tak vysoko, ako je to len možné a čo najčastejšie (na „mesiac“, do výšky), bez toho, aby sa zastavila, kým nespadne na zem. Žiadny hráč sa nemôže dotknúť lopty dvakrát za sebou. Každý kontakt s loptou stojí za to. Táto hra, rovnako ako iné skupinové hry, má variant „padák“.
- „Padák“, hra dostupná na trhu je za prijateľnú cenu. Je to ľahká a farebná tkanina rôzneho priemeru (3,5 m pre 8 osôb a 6 m pre 16 osôb), ktorá drží loptu. Všetci účastníci uchytia látku a spolu dvíhajú loptu do vzduchu. Úspech hry je založený na spolupráci všetkých, na rovnakej úrovni, vytváraní pozitívnych pocitov, ako sú príslušnosť ku skupine a sebapoznanie.

Návrhy

- Tieto hry môžu hrať hráči všetkých vekových kategórií. Sú vynikajúce na vytvorenie pocitu jednoty v skupine, aj keď sa skladá z rôznych vekových skupín či generácií.

Karta 5. - Hovoríte ako „žirafa“?

„Slová sú okná (alebo steny).“ Marshall Rosenberg

Zvyky, ktoré nás vedú k násiliu a mocenským nerovnováham ako v prípade (kybernetického) šikanovania, majú hlboké korene v našej kultúre. Od detstva sme boli poučovaní, aby sme potešili ostatných a konali sme v poslušnosti zo strachu z trestu alebo aby sme dostali odmeny, aby sme boli prijatí a milovaní. Nenásilná komunikácia je metóda, ktorú vytvoril Marshall Rosenberg v roku 1960 s cieľom zlepšiť schopnosť komunikácie medzi ľuďmi. Rosenberg nás učí, ako identifikovať a vyjadriť jasným a úctivým spôsobom (so sebou a s ostatnými) to, čo cítime a túžime nájsť najlepšie možné riešenie medzi oboma stranami.

Čo je potrebné?

- Aspoň jedna skupina 4 detí (maximálne 12).

Ako sa to robí?

- Deti, ktoré majú problémy v triede, skupine alebo doma, sú ukážkovým príkladom. ***Napríklad:*** dieťa necháva svoje veci všade bez toho, aby si dávalo pozor a chceli by sme, aby sa staralo o veci a ukladalo ich na svoje miesto. Ukážka odpovede od človeka dominantného typu môže byť: „Ste neznesiteľné, keď nechávate všade pohádzané svoje veci. Nemáte úctu k druhým. Myslíte len na seba a neporiadok vám nevadí. Prečo zaobchádzate s vecami takto? Nerozumiem vám.“

Potom by mal byť rozhovor rozdelený do štyroch častí:

1. Neutrálne pozorovanie faktov, ako keby bola použitá videokamera.
2. Identifikácia a vyjadrenie príslušných pocitov.
3. Uznanie potrieb odhalených týmito pocitmi.
4. Formulácia jasnej, konkrétnej, pozitívnej a zrozumiteľnej požiadavky, ktorá umožňuje druhému slobodne sa rozhodnúť a povedať „áno“, „nie“, „áno“, ale...“ atď. V našom príklade sa požiadavka stane: „ Keď vidím vaše oblečenie v miestnosti [pozorovanie], mám zlú náladu [výraz], pretože potrebujem poriadok okolo seba [špecifická potreba].“ „Mohli by ste pred pokračovaním aktivity/pred večerou pozbierať svoje veci a uložiť ich na svoje miesto? [pozitívna a konkrétna požiadavka].“

Je potrebná skúsenosť, aby sme sa naučili definovať náš vnútorný stav a identifikovali naše emócie a potreby, ale stojí za to.

Dr. Marshal Rosenbergom je americký klinický psychológ a jeho cieľom je naučiť deti, ale aj dospelých, ako s nimi nenásilne komunikovať. Na popísanie starého a nového jazyka Dr. Rosenberg používa ako metafory dve zvieratá: žirafu a šakala. Vysvetľuje, že každodenný jazyk obsahuje mnoho výrazov, ktoré obsahujú posudzovanie, zovšeobecnenia a obvinenia (šakalský jazyk). Tento typ komunikácie vytvára bariéry medzi ľuďmi a vytvára atmosféru odcudzenia a nedôvery. Jazyk žirafy má súcit, keďže hovorí zo srdca a keďže je to zviera s najväčším srdcom, môže priniesť viac pozitívnych než negatívnych pocitov.

V knihe s názvom Didi‘s Magic Keys, ktorú napísal Lior Idan Aburman (1999), ktorá hovorí, že veľké srdce žirafy má štyri „magické kľúče“: „kľúč na ústa“, ktorý umožňuje nám otvárať naše srdcia a vyjadrovať sa, „kľúč uší“, ktorý nám pomáha otvorene počúvať, bez úsudkov alebo neunáhlene reagovať, a „kľúč očí“, ktorý nám umožňuje pozorovať, učiť sa a spoznať tých s ktorými komunikujeme. Tieto tri kľúče ustupujú miestu, kde sa nachádza štvrtý kľúč: „kľúč srdca“. Žirafa žerie listy (nie ako predátor) a jej dlhý krk umožňuje mať nadhľad, uvažuje o vyváženom obraze z výšky, čo z nej robí ideálneho maznáčika pre empatickú komunikáciu. Keď sa s niekým stretneme a spojíme sa s jeho vnútorným svetlom, umožňujeme najkrajšiu komunikáciu, či už prostredníctvom slov, gest, úsmevu alebo dokonca ticha.

Posolstvo hry o žirafe a šakalovi:

Hra učí deti aj mládež rozvíjať svoju emočnú inteligenciu, sociálne zručnosti, rozširovať svoje jazykové znalosti a učiť sa riešiť problémy. Pomáha im tiež rozširovať ich emocionálnu slovnú zásobu, emocionálny význam a pochopiť názvy rôznych každodenných pocitov. Deti sa postupne učia vyjadrovať svoje pocity, hovoria, či sú smutné alebo šťastné, alebo kričia a kopú, keď sa hnevajú. Uvedomenie si vlastných pocitov, ich pomenovanie a vyjadrenie je prvým krokom k naučeniu sa jazyka žirafy. Ďalej dospelý označí miesto v skupine nazvané „povedzme jazykom žirafy“ a povzbudzuje deti, aby sa podelili o svoje pocity a vyriešili spory. Na konci dňa, stretnutia sa odporúča, aby sa so svojimi priateľmi, kamarátmi podelili o to, ako sa cítili počas hry, aktivít.

Je potrebné si uvedomiť, že deti v digitálnom svete nemajú veľké príležitosti rozvíjať komunikačné zručnosti: vyjadrovať svoje pocity, rozumieť a chápať komunikačné signály prostredníctvom

gest, mimiky, zafarbenia a melódie hlasu. Tie sa deti učia v priamom kontakte, prostredníctvom hier a aktivít s inými deťmi, dospelými. Osvojenie si komunikačných zručností s rodičmi, rovesníkmi v detstve sú dobrou investíciou do fungovania partnerských, priateľských, pracovných vzťahov v budúcnosti.
Deti, ktoré potláčajú svoje emócie počas hier, konfliktov s rovesníkmi, rodičmi, učiteľmi, ich následne „ukladajú, vrstvia“ vo forme nespracovaných emócií v tele plnom hnevu, agresie, úzkosti. Práve nevyrozprávané nedorozumenia ba dokonca maličkosti z každodennosti bývajú u obťažovateľov či „stopárov“ v kyberneticko m priestore často prítomné a svoje korene majú v detstve. Hra „Hovoríš ako žirafa“ sa stala veľmi obľúbenou a inšpirujúcou pre deti, mládež a dospelých v mnohých krajinách nakoľko hovoriť nenásilne sa musíme naučiť všetci!

Karta 6. - „Multitasker“

„Robiť dve veci naraz je ako nič nerobiť.“ Publilius Syrus

Jednou z hlavných zmien v našom každodennom živote so zavedením nových technológií je multitasking alebo tendencia robiť niekoľko vecí naraz: štúdium alebo práca pri posielaní správ, šoférovanie a používanie telefónu, varenie a chatovanie. „Krátkymi správami sms sa permanentne bavím s ľuďmi, zároveň si prehliadam e-maily, robím si domáce úlohy alebo hrám počítačové hry a ešte pritom telefonujem.“ hovorí 15-ročné dievča.

Tu máme navrhované cvičenie: je krátke a umožňuje nám skúmať multitasking vedecky, pričom zdôrazňujeme, čo sa deje z hľadiska účinnosti, keď čelíme naraz dvom rôznym úlohám.

Čo je potrebné?

- Od 1 do 100 detí a / alebo dospelých vo veku najmenej 10 rokov.
- Papier a perá.
- Stopky.

Ako sa to robí?

Úvod do multitaskingu

- Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad príkladmi multitaskingu. Rozdeľte príklady do skupín a začnite uvažovať o účinnosti stratégie multitaskingu.

Ako na to?

- Rozdeľte účastníkov do dvoch skupín. Jedna skupina vykoná test opísaný nižšie, zatiaľ čo druhá skupina bude pôsobiť ako pozorovateľ a bude merať trvanie skúseností.

Fáza I.:

1. Na liste sa nakreslia dve vodorovné čiary.
2. Čas každého účastníka:
    a. Napísať do prvého riadku: MÔŽEM ROBIŤ DVE VECI NA ČAS
    b. Do druhého riadku vždy zapisujte nepretržite čísla od 1 do 22, zvyšujúce sa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 22
3. Napíšte čas získaný za oba riadky. V priemere je to asi tridsať sekúnd.

Fáza II.:

1. Na tom istom hárku sa nakreslia dve vodorovné čiary.
2. Čas každého účastníka:
    a) do prvého riadku napíšte prvé písmeno v úvodnej vete „MÔŽEM ROBIŤ DVE VECI NA ČAS“: M
    b) napíšte prvé číslo do druhého riadku: 1
    c) vráťte sa k prvému riadku a napíšte druhé písmeno úvodnej vety: O
    d) napíšte ďalšie číslo do druhého riadku a tak ďalej, kým účastníci nedokončia vetu a poradie čísiel. MO..M 1 2 22
3. Použite stopky. Ako dlho ste hrali? Pravdepodobne takmer dvojnásobok času prvého cvičenia. Koľko chýb? Koľko frustrácie?

Posolstvo hry Multitasker:

Americká Kaiser Family Foundation už v roku 2005 dôkladne preskúmala zaobchádzanie s médiami u 2032 detí a mladistvých vo veku od 8 do 18 rokov. Ukázalo sa, že mladiství média užívajú v priemere 6,5 hodín denne, celkový čas pri započítaní všetkých médií tvorí 8,5 hodín. Mladí ľudia používali viac ako jedno médium - predovšetkým mobilný telefón a počítač. Ďalej sa ukázalo, že dievčatá majú k multitaskingu väčší sklon než chlapci a že asi 15 % opýtaných „väčšinou“ využíva viac než dve médiá súčasne.

Výsledky ďalších štúdií u vedcov zo Stanfordovej univerzity poukazujú na vplyv multitaskingu na duševnú výkonnosť. Štúdie súhrne poukazujú, že ľudia, ktorí často používali viac médií naraz, vykazujú problémy pri ovládaní svojej psychiky. Multitaskéri majú väčšie ťažkosti vylúčiť nepodstatné podnety prostredia, menej dokážu ignorovať bezvýznamné podnety vo svojej pamäti a sú menej efektívni pri striedaní úloh. Pri všetkých duševných schopnostiach, ktoré pri multitaskingu potrebujeme, dopadajú multitaskéri horšie ako nemultitaskéri. Pri striedaní úloh sú výrazne pomalší než nemultitaskéri.

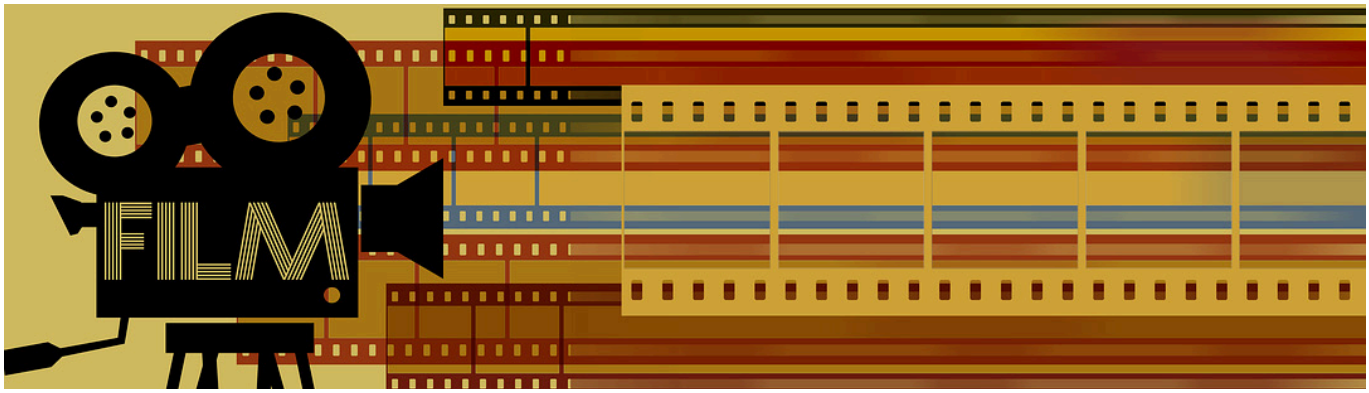
Multitaskéri si aktívne trénujú povrchnosť a neefektívnosť. Názor, že človek môže kľudne preskakovať z jednej úlohy do druhej a že je to užitočné pre efektívne spracovanie informácií, sa každopádne ukázal ako sebaklam.

Multitasking nie je ničím, k čomu by sme mali budúce generácie povzbudzovať a viesť. Radšej sa sústreďme na to podstatné. A na záver hry známe príslovie: „Čo mnoho, to škodno!“

Karta 7. - „Hollywood v skupine“

„Kinematografia je najsilnejšia forma umenia, pretože sa môže neustále obnovovať.“ Art Film Fest

Jednou z hlavných výhod zavedenia programov alebo aplikácií obrazových procesorov dostupných na PC, tabletoch alebo smartfónoch je sprístupnenie a uľahčenie používania kreatívnych techník, ktoré boli predtým vyhradené pre profesionálov. Táto stránka predstavuje vytvorenie špeciálnych efektov, ľahko a za rozumnú cenu, pomocou „chroma techniky“.



Čo je potrebné?

- Jedna alebo viac skupín po 2 alebo 3 deti.
- Jeden počítač alebo tablet na skupinu.
- Video procesor štýlu Green Screen (dostupný na adrese: http://www.doink.com).
- Videokamera, tablet alebo smartfón, ktorý vám umožňuje nahrávať videá.
- Veľká jablkovo zelená tkanina (alebo inej farby) na zavesenie na stenu.

Ako vybrať argument pre náčrt 5 až 10 minút (variabilný čas)

- Usporiadajte brainstorming tak, aby sa deti mohli dohodnúť a definovať príbeh, ktorý bude hovorený v krátkom videu 5 až 10 minút.
- Rozvinúť myšlienku videa s argumentom: postavy, čas, miesto, činnosť, správa, štýl (kto, kde, kedy, čo, prečo, ako?). Vývoj inscenácie a digitálnej kompozície
- Napíšte text, definujte a usporiadajte priestor.
- Vyberte pozadie (obrázok alebo video), do ktorého budú integrované akcie naprogramované pred zelenou tkaninou.
- Integrujte špeciálne efekty podľa obrazového / video procesora.

Vytvorenie filmu

- Postupujte podľa argumentu pred zelenou látkou visiacou na stene.
- Spracujte obrázky a video s procesorom podľa skriptu.
- Vyberte si hudbu.

Návrhy

- Táto technika je ideálna pre napodobovanie predpovedí počasia, televíznych správ alebo špeciálnych efektov typu „Star Wars“.
- Projekt možno ponúknuť rodičom, ktorí budú nápomocní pri jeho realizácii. Vďaka tomu bude projekt pre skupinu pevnejší a atraktívnejší, ale najdôležitejšou vecou je ponechať projekt v rukách detí.

Posolstvo hry „Hollywood v skupine“:

Filmy rozprávajú emocionálne príbehy ľudí, detí, ktoré dokážu prekonať problémy. A pre nás sú to spôsoby vnímania životného príbehu, skúsenosti, ale pre zranených je to tiež spôsob, ako požiadať umelca, aby bol ich hovorcom. Ak sa mi stalo niečo, o čom nemám silu alebo odvahu povedať, pretože ak poviem, čo sa mi stalo, bude to pre mňa ťažké a možno nebudú mi rozumieť.

Odmietnutie hovoriť je obranou, pretože nám umožňuje vyhnúť sa problému. Toto popieranie, ktoré nás chráni, bráni odolnosti pretože sa tomuto problému nevenujeme. Keď však dáme priestor umelcom, básnikom, spevákom, spisovateľom, filmárom, emócie sú uvoľnené. Pretože môžeme hrať herca... Herec sa stane vďaka príbehu naším hovorcom. Vypovie to, čo neviem alebo nedokážem povedať. Aj vďaka umelcom sa môžeme porozprávať.

Karta 8. - Zahrajte si spolu videohry

„Videohry sú fenoménom, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou kultúry a zahŕňa nielen oblasti týkajúce sa počítačov a elektroniky, ale aj disciplíny ako hudba, film, dizajn a literatúra. Videohra je jedným z najpopulárnejších spôsobov zábavy. S nárastom hier určených pre mobilné telefóny už užívatelia nie sú len mladí ľudia, ale ľudia všetkých vekových a spoločenských tried.“ GameSearch.it

Dôležitým krokom pre členov rodiny alebo skupiny pri hľadaní prístupu k digitálnemu svetu je využitie príťažlivosti videohier u detí a hranie sa ich spoločne. Kvôli nedostatku času alebo zručnostiam sa dospelí často nezaujímajú o detské hry. Informovanosť a záujem o hry, s ktorými mladí ľudia trávia veľkú časť svojho času, umožňuje nadviazať dialóg a dôveru, prenášať hodnoty, skúsenosti a kritickú analýzu, ako aj vytvárať spoločné momenty a chvíle zábavy.

V praxi pre rodičov a vedúcich skupín:

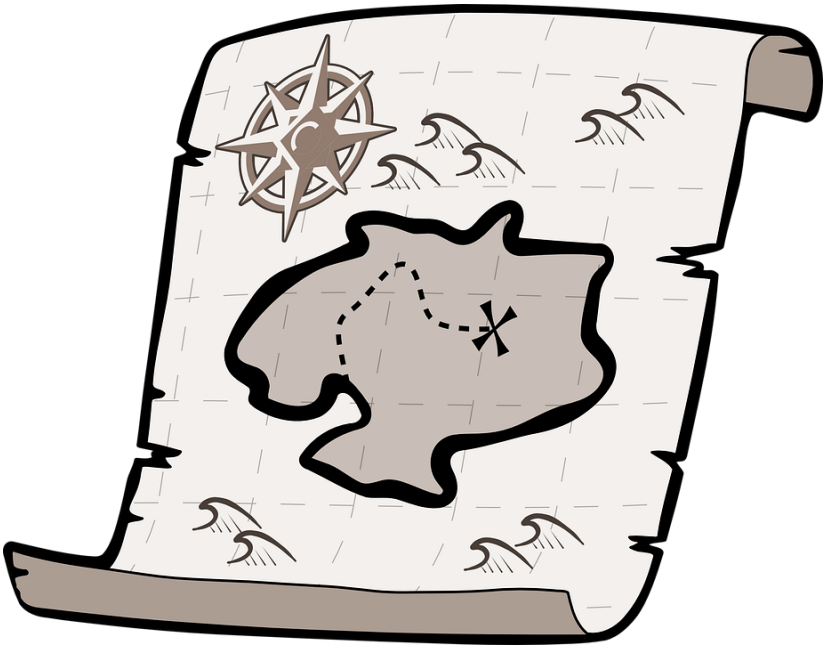
- Požiadajte svoje deti, aby vám ukázali videohry a videozáznamy, ktoré poznajú a ktoré sú dostupné na internete. Požiadajte ich, aby vás naučili hrať a tráviť čas spolu hraním, rozprávaním a hľadaním pravidiel používania pre tento typ hier a nových technológií (povolený čas používania, peniaze, online / offline).
- Okrem toho, že venujete pozornosť klasifikácii produktu podľa veku systému PEGI (Pozri: http://www.pegi.info/es/index/), informujte sa o kvalite hier s ostatnými rodičmi alebo odborníkmi, aby ste usmernili rozhodnutia a skúsenosti vašich detí.
- V prípade videohier hľadajte momenty a prvky, ktoré môžete využiť pre svoju vzdelávaciu alebo vyučovaciu stratégiu.

Karta 9. - Po stopách slovenských povestí

„Povesti sú zrkadlom života slovenského národa. Vypovedajú o jeho umeleckom cítení, sociálnych a spoločenských postojoch i vzťahu k vlastnej histórii. Vznikali aj preto, že ľudia rozmýšľali nad životom okolo nich a práve povesťami si odpovedali na nezodpovedané otázky.“ Katarína Nadská (etnologička)

Kultúrne dedičstvo nie je len vzácnym svedectvom o našej bohatej histórii a tradícii, ale predovšetkým pravdivým obrazom o našej prítomnosti a dobe, ktorú žijeme. Pod pojmom kultúrne dedičstvo si väčšina ľudí predstaví hmotné veci – predovšetkým hrady a zámky, kaštiele, rôzne stavby, sochy, obrazy... po chvíli zamyslenia sa a sústredenia pridá prírodné pamiatky a až oveľa neskôr si spomenie aj na pamiatky nehmotné, predovšetkým ústnu ľudovú slovesnosť. Osobitným žánrom ľudovej slovesnosti je povesť. Ako mozaika z drobných príbehov skladá a kreslí svojrázne mikrodejiny lokálnych spoločenstiev. Človek povesťou akoby oživoval miesta, v ktorých sa narodil, v ktorých žil a pracoval, oživoval deje, ktoré sa v tomto kraji a krajine odohrali. Dnešná mladá generácia, predovšetkým školopovinné deti, sa s pojmom ústna ľudová slovesnosť stretávajú počas vyučovania na hodinách slovenského jazyka, vlastivedy, neskôr geografie. Poznajú ľudové piesne, rozprávky i povesti. Málokedy si však uvedomia, že práve tá-ktorá pieseň či povesť rozpráva o mieste, v ktorom žijú, ba možno (tie novšie povesti) aj o ľuďoch, ktorých poznali ich starí rodičia, či dokonca o ich vlastných príbuzných.

Záujem o našu históriu a tradície u detí a mládeže najlepšie vzbudíme zaujímavým príbehom. Ak je to príbeh o miestach, ktoré deti poznajú, kade každodenne chodia alebo ho majú aspoň neďaleko, je o to zaujímavejší. Záujem o poznanie minulosti svojho regiónu, o bohatstve jeho kultúry môžeme vzbudiť tematickou prechádzkou v rámci mesta, dediny, obce, skladaním povestnej mapy už známych povestí napr. o studni, rieke, hrade, zvone.



Čo je potrebné?

- Skupinu detí alebo mládeže okolo 10-20 detí, vekovo neobmedzená skupina
- Povesti zozbierané deťmi z knižnice, múzea, hradu, zámku
- Fotoaparát na zdieľanie spomienok z prechádzky, výletu v rámci mesta, obce, kraja.
- Spoločné vytvorenie nápaditej mapy z vybraných povestí a navštívených miest.

Ako na to?

Plánovanie

- Pripraviť v rámci skupiny viacero povestí jednotlivo a potom vybrať spolu najdostupnejšie vo vašom meste či obci.
- V rámci tematickej prechádzky ďalšieho stretnutia navštíviť vybrané lokality a zaujímavé miesta príbehov a povestí.
- Povesť si prečítať na mieste, resp. predtým (podľa počasia, nálady) a hovoriť aj o vašich zážitkoch, ktoré sa viažu na vybrané miesto. Pri rozprávaní povesti si predstaviť predkov a rozprávať v skupine o tom, o čom bol príbeh a aký bol odkaz pre nás.
- Nechať si poradiť v knižnici, kde sa nachádzajú knihy o slovenských povestiach. Ako inšpiráciu pre vás niektoré knihy uvádzam v zdrojoch o hradoch a jazerách, studniach.
- Vybrané deti budú mať za úlohu odfotografovať miesta, ktoré súvisia s témou povestí. Zozbierané fotografie môžeme spoločne ukázať na počítači alebo premietnuť neskôr pomocou dataprojektora na plátno/stenu s následným komentárom od prítomných detí. Fotografie tiež môžete vytlačiť a prilepovať na mapu štvrte, mesta/dediny.
  Ak ide o technicky zdatnejšieho facilitátora alebo v skupine máte technicky zdatné deti a mladých ľudí, fotografie môžete umiestňovať v online priestore na mapu územia, o ktorom sa rozprávate. Facilitátor je niekto, kto pomáha tímu efektívnejšie komunikovať, diskutovať, hľadať riešenia problémov a dosahovanie cieľov.

Posolstvo hry o povestiach:

Kanadskí psychológovia Raymond Mar a Keith Oatley zistili, že pri čítaní z monitorov dochádza k inej štrukturalizácii v mozgu ako pri čítaní z papiera. Hovoria, že pri čítaní z displejov sa menej rozvíja slovná zásoba, tvorivosť, emócie. Pri čítaní z papierovej knihy dochádza k hlbokému čítaniu, ktoré pohltí celé dieťa a viac sa rozvíja nielen jeho poznanie, ale aj emocionalita a duchovný rozvoj. Čítanie z displejov spôsobuje povrchnosť pri čítaní. Pretože platí, čím povrchnejšie sa nejakým vecným obsahom zaoberáme, tým menej synapsií sa nám v mozgu aktivuje, a tým menej sa teda učíme. Digitálne zariadenia môžu viesť k väčšej povrchnosti v učení, lebo predtým sa texty „čítali“, dnes sa „skenujú“ (povrchne preletia očami). Predtým sa do látky „prenikalo“, dnes sa namiesto toho po sieti „surfuje“ (teda kĺže po obsahovom povrchu). Deti, ktoré hrajú počítačové hry, menej čítajú knihy až o 34%.

Slovenské povesti rozvíjajú kultúrnu identitu detí a mládeže, ktorá sa nedá naučiť a osvojiť cez povrchné čítanie z displejov. Na začiatku ešte pred písaným prejavom boli slová, zážitky, očarenia. Až niekde za nimi sa začali trúsiť príbehy, rozprávky, povesti. Zaznamenané, zapísané. Práve povesti - patriace bez akejkoľvek pochybnosti k najkrajším výtvorom i našej ľudovej slovesnosti - sú často jedným z dôležitých pilierov poznania (a či uvedomovania si ľudskej náležitosti k národu, miestu i času), hoci nie vždy zrkadlovo presne odrážajú historické fakty a súvislosti. Sú podaním príbehov, ktoré zanechali silnú stopu v mysli človeka a ten sa ich rozhodol podávať ďalej. A aj preto sa preniesli cez búrlivé vody dlhých stáročí až k nám a majú tendenciu plávať v čase ďalej. Veľakrát prerozprávané/prepísané a určite i prefabulované, ale vždy vyvierajúce z pôvodného prameňa. Určite skupinový zážitok po stopách povestí môže byť zaujímavým dobrodružstvom pre všetkých chlapcov i dievčatá.

Karta 10. - Ornamentálna výzdoba

„Cvičením ornamentálnej výzdoby dosahuje sa zušľachťovanie ducha a srdca mládeže. Činnou prácou nedáme zahynúť našej ornamentálnej výzdobe, ale budeme dbať, aby sa z pokolenia na pokolenie zachovala.“

Slovenský ľudový ornament prešiel dlhým vývojom od svojich prvopočiatkov do dnešných dní. Vďaka našim predkom sa nám zachoval takmer na celom území dnešného Slovenska, karpatských hôr a Karpatskej kotliny. Ornament používaný pri zdobení šiat a ich doplnkov, chát a domov, výrobkov dennej potreby a zbraní, plnil súčasne viacero funkcií. Traduje sa, že hlavným účelom ornamentov používaných na šatách našich predkov nebolo len zdobenie odevu, ale bola to ich ochranná funkcia. Ochraňovali človeka pred všetkými možnými formami zla a negatívnych vonkajších vplyvov. Umiestnenie týchto ornamentov nebolo náhodné, ale boli umiestnené cielene na tých miestach odevu, kde sa odhaľovalo ľudské telo, kde vychádzalo spod šiat. Na hlave bola vyšívaná šatka, čepiec alebo ozdobený klobúk, prilba.....Okolo krku to bol vyšívaný golier chrániaci predovšetkým krčnú tepnu. Na zápästiach to boli vyšívané rukávniky a manžety alebo okolo pásu vyšívané a tkané opasky. V týchto najčastejšie vyšívaných ornamentoch sú zakomponované staroslovienske symboly, ktoré plnia spomínanú ochrannú funkciu. Okrem symbolov sú súčasťou ornamentu rôzne geometrické, rastlinné, zvieracie, predmetné a figurálne prvky, ktoré sa začali objavovať vo väčšej miere s príchodom kresťanstva a postupne prevažovali nad uvedenými staroslovienskymi symbolmi, nazývanými neskoršie aj ako geometrické a farebné ornamenty alebo vzory.

Prevahu rastlinných motívov pozorujeme hlavne v nížinách a v oblastiach so silným vplyvom kresťanstva. Naopak v horských dolinách a kotlinách karpatských hôr sa podarilo uchovať v ornamentálnej tvorbe tieto vyššie spomenuté staroslovienske symboly. Ide napríklad o tieto oblasti: Rajecká dolina (Čičmany),Tatranská dolina (Važec), Poľana (Detva, Hriňová), Horehronie, Novohrad, Podkarpatská Rus...

Hody a púte boli dobrou príležitosťou, aby sa po namáhavom lete všetci zišli a užili si spoločné chvíle. Keď sa povie púť, predstavíme si väčšinou kolotoče, strelnice a iné atrakcie. A pritom je zvykom vydávať sa pešo na pútnické miesta, na ktorých boli napríklad niektoré kostoly. Potom, čo pútnici prešli rovnako dlhý úsek, poprosili o splnenie svojich prianí a poďakovali už za tie naplnené prosby. Potom nakúpili sväté obrázky, cukrovinky, stretli sa so svojimi starými i novými priateľmi - pútnikmi a vydali sa domov. Bez perníkov by púť nebola púťou. Perníky poznali už v starom Egypte. Podľa legendy upiekol prvý perník svätý Marek, aby zachránil blížnych pred hladomorom. Nie je preto divom, že sa stal Marek patrónom všetkých pernikárov. Perníky boli veľmi obľúbené a mali mnoho podôb. Receptúry na ne sa strážili ako rodinné tajomstvo. Tie najstaršie perníky sa vtláčali do drevených foriem. Keď chceli chlapci urobiť svojim dievčatám radosť, kúpili im perníkové písmeno rovnaké, akým začínalo meno dievčaťa s ľudovým ornamentom.

Čo je potrebné?

- Skupina 8-10 detí, je to aj pre úplných začiatočníkov (všetky vekové kategórie)
- Ceruzky, textilná látka, vrecúško, drevo, fixky na textil, farby na textil

Ako na to?

Plánovanie

- Vybrať ornament s písmenom a prekresliť ho z predlohovej inšpirácie na drevo, papier - pohľadnicu, textil. Vybrať písmeno a domaľovať farebne podľa vlastného vkusu

- Motív na textil vymaľovať farbou na textil, fixkou podľa vlastného výberu. Motív nájdete v prílohe ľudových ornamentov. Je možné vybrať aj iné podľa jednotlivých regiónov. Ak by chceli poniektorí vytvoriť vlastný ornament bez predlohy a s vlastnou fantáziou, tak určite ich v tom podporiť.
- Predlohovú inšpiráciu hľadaj tu: https://www.textillux.sk/blog/ludove-predlohy-a-vzory-na-vysivanie-na-stiahnutie-zdarma
- 6 spôsobov ako prekresliť vyšívací vzor na textil: Ten najjednoduchší spôsob prekreslenia je cez tablet a ceruzkou na látku alebo rovno fixkou na textil: https://www.textillux.sk/blog/6-sposobov-ako-prekreslit-vysivaci-vzor-na-latku#1

Posolstvo hry s ornamentálnou výzdobou:

Podľa McLuhana žil predliterárny človek v prirodzenej rovnováhe sluchu, zraku, hmatu, čuchu a chuti. Písané slovo ich prenieslo zo sveta zvukov do sveta vizuálneho a od reči k čítaniu. Tlačiarenský lis tento proces ešte urýchlil. Dnes nám elektronické médiá znova vracajú zvuk a v niektorých ohľadoch znova nastoľujú rovnováhu. Každé nové médium vytvára novú, jedinečnú podobu uvedomovania a v ňom sú niektoré zmysly zosilnené, iné zoslabené. Ale dnes si musíme uvedomovať, že čím je väčší technologický pokrok, tým musí byť väčší rozvoj nás všetkých k ľudskej prirodzenosti. Inak pokrok stráca význam, pretože človek sa stáva jeho otrokom. Znamená to, že človek nemôže zabúdať na ľudské hodnoty, tradície, vzťah k ľuďom, prírode a sebe samému, pretože máme pokrokovejšie, kvalitnejšie a rýchlejšie počítače, tablety, smartfóny.

4.1 Jedenásť posolstiev

11 posolstvá sú dôležité pre deti a mládež (ale aj dospelých) pre zdravé fungovanie v reálnom a offline živote:

1. Nesnaž sa mať všetko hneď, a naraz, pretože sa neučíš trpezlivosti a prirodzenej odmene v mozgu.

2. Pri strese, záťaži a nepríjemných pocitoch neunikaj k virtuálnym zdrojom (mobil, tablet, internet), hľadaj radšej vlastné zdroje.

3. Zážitky ako i priateľstvá, kamarátstva v reálnom svete sú dôležité pre emocionálny rozvoj človeka.

4. Komentáre, like, obrázky na sociálnych sietiach poskytujú rýchlu odmenu a preto vedú k návyku. A napokon nerastie IQ pri ich častom používaní.

5. Spoznávaj kamarátov a priateľov pri hrách a aktivitách s prirodzenou odmenou v mozgu: výlet do prírody, bicyklovanie, koncert....

6. Kreatívne tvor a dotýkaj sa prírodných materiálov: piesok, drevo, papier, tráva. Dotykom podnecuješ amygdalu a tvoju emocionalitu.

7. Bežná hra, spontánna hra v skupine rozvíja zdravú sexualitu u človeka.

8. Buď ostražitý, čas ktorý tráviš s digitálnymi médiami má svoje pravidlá a preto je dôležité rešpektovať dospelých. Dospelí ľudia si vedia stanoviť hranice a vedia v akom smere im počítač pomáha pri práci i pri vlastnom samo-štúdiu.
Deti si tieto hranice nevedia určiť. Treba im v tom pomôcť.

9. Posť a detoxuj (obmedzuj čas). Učíš sa sebakontrole. WHO a Svetová pediatrická spoločnosť odporučila deťom do skončenia povinnej školskej dochádzky max. 1 hodinu denne stráviť s digitálnymi médiami (TV, mobil, tablet, internet spolu 1 hodinu).
A deťom do 2 rokov neodporúča žiadnu obrazovku, ani TV.

10. Buď vnímavý a citlivý k sebe ale aj ostatným vo svojom okolí.

11. Nuda, osamelosť nie sú dobrí spoločníci ale ani nadbytok aktivít, hračiek, značkových vecí nevedú k zvýšeniu sebavedomia a správnej odmene v mozgu.

Referencie a zdroje:

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.13, ISBN 978-92-79-44697-9

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.15-16, ISBN 978-92-79-44697-9

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.17-18, ISBN 978-92-79-44697-9

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.19-20, ISBN 978-92-79-44697-9

Hra s padákom video s ukážkou: https://www.youtube.com/watch?v=e1S_dDg7cV4

Kde zakúpiť padák: http://lemonsport.sk/index.php?pid=8&cid=184&iid=464

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.23

Garaigordobil Landazabal, M., Fagoaga Azumendi, J. M., Spolupráca s cieľom zabrániť násiliu. Hodnotenie programov intervencie pre výchovu detí, základné a stredné vzdelávanie. Ministerstvo školstva a vedy. Centrum pre pedagogický výskum a dokumentáciu, 2006.

Eliezer, Y. Ste šakal alebo žirafa? Nadácia Botín. K dispozícii na adrese: http://www.fundacionbotin.org/post-plataforma/eres-chacal-o-jirafa.html

González Joseph, G., Viete o nenásilnej komunikácii?, 2014. K dispozícii na adrese: http://viscagava.cat/2014/02/27/conoceis-la-comunicacion-no-violenta/

Inštitút nenásilnej komunikácie. K dispozícii na adrese: http://www.comunicacionnoviolenta.com

Krauthammer. Vyskúšajte jazyk žirafy: nenásilná komunikácia, 2013. K dispozícii na adrese: http://www.krauthammer.com/es/articles/test -s-the-the-the-jirafa-comunicacion-no-violenta

Rosenberg, M., nenásilná komunikácia: jazyk života. Gran Aldea Editores, 2006.

Rosenberg, M., Život obohacujúce vzdelávanie: NVC pomáha školám zlepšiť výkonnosť, znížiť konflikty a zlepšiť vzťahy. Encinitas, PuddleDancer Press, 2003.

Rosenberg, M., Súcitne učiť deti: ako môžu študenti a učitelia uspieť so vzájomným porozumením. Encinitas, PuddleDancer Press, 2004.

Rosenberg, M., Nenásilná komunikácia v živote: praktické nástroje na prepojenie a komunikáciu v každej situácii. Boulder, Znie to pravda, 2012.

Rosenberg, M., Riešenie konfliktov prostredníctvom nenásilnej komunikácie. Gran Aldea Editores, 2013.

Van Stappen, A., Pracovný zošit nenásilnej komunikácie (herec vašej pohody). Zelená terapia, 2010.

Hra inšpirovaná aktivitami „Potenciálneho projektu", Dánsko.

„The Monkey Business ilúzia": Toto video je k dispozícii na adrese: https://www.youtube.com/watch?v=f94o3B3csYI a je ďalším zábavným zážitkom, ktorý je možné otestovať samostatne alebo v skupine. Text je v angličtine, ale má prístupnú úroveň.

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.29-30, ISBN 978-92-79-44697-9

Spitzer, M.(2014):Digitální demence, Jak pripravujeme sami sebe a naše deti o rozum, 2016, Brno, Host, str. 210-212, ISBN 978-80-7294-872-7

Wylie, J. Ako zelenú obrazovku na iPade. Video tutorial dostupný na YouTube, 2014.

https://www.youtube.com/watch?v=HP5t98X84cE

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.19-20, ISBN 978-92-79-44697-9

Chaudron S. a kol. (2015): Progettti ed attivitá per aviare e attrezzare bambini, docenti e genitori a una vita digitale piacevole, equilibrata e sicura, EÚ, Luxemburg, str.19-20, ISBN 978-92-79-44697-9

https://style.hnonline.sk/kultura/1834949-stolne-s-pokladmi-janosik-ci-certovo-oko-maju-slovenske-povesti-realny-zaklad

http://www.codetipotrebuju.sk/tvorive-metody-zistovania-nazorov-deti-a-mladych-ludi/
https://www.martinus.sk/edicia/povestova-mapa-slovenska

Medňanský, A. (1995):Dávne povesti o slovenských hradoch. Bratislava: Mladé letá, 1995, ISBN 80-06-00606-7

Válek, I. (2017):Povesti o slovenských jazerách, plesách, studniach a studničkách. Martin: 2017, Vydavateľstvo Matice slovenskej, ISBN 978-80-8115-256-6

Jednoduchý motív doplniť tu: https://sk.pinterest.com/pin/486177722265003374/

obr.: www.pixaby.com

Toporcerová, D.(2018): More Poznania; O nadmernom užívaní internetu u detí, Bratislava, 2018, Ševt, Vydanie 1.,str. 22, ISBN 978-80-570-0513-1

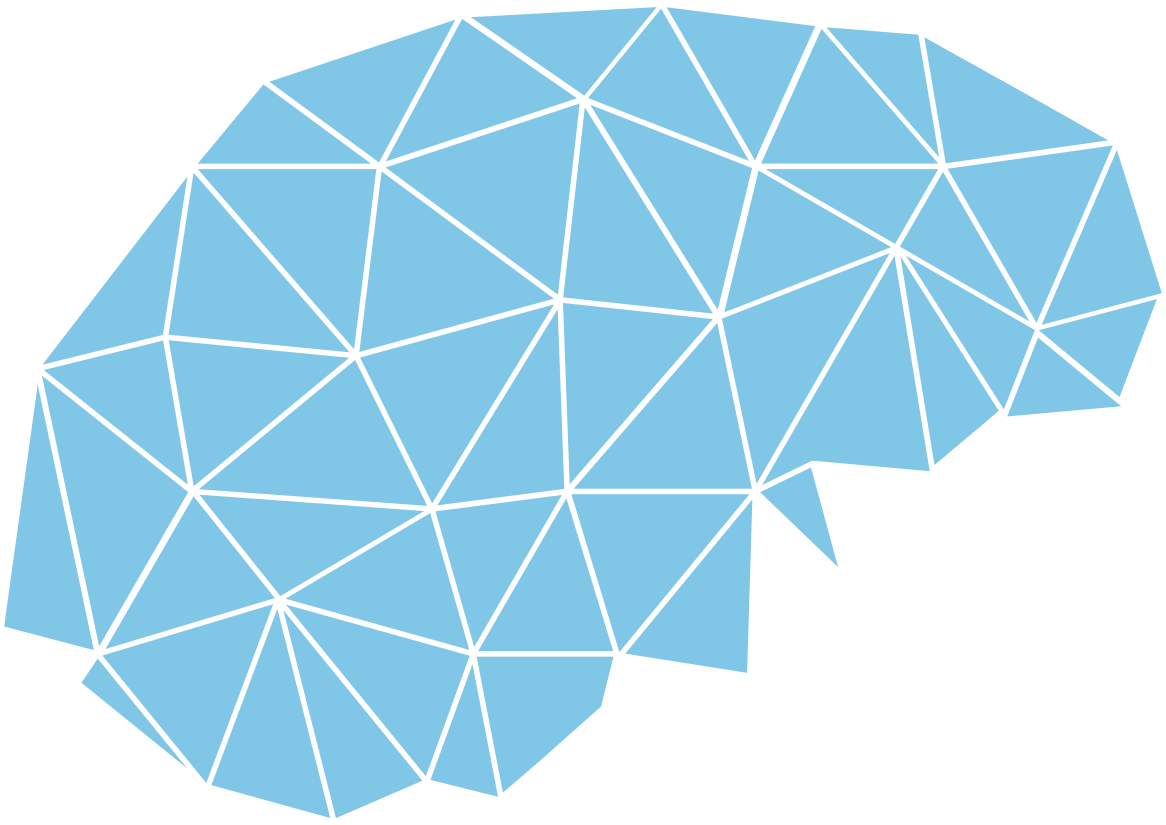
Macúrkova, L.(1999):Integrovaná mimoškolská aktivita detí s DMO. Diplomová práca, odbor: Logopédia, Olomouc, str.69

Kostelníček,L.Š.(2017):Škola slovenského ornamentu. Nitra, Vydavateľstvo Nitrava, 2017. 2.vyd.,ISBN 978-80-898-6905-3

ZÁVER

A na záver tejto príručky ponúkame jednoduchý príbeh:

Majster so svojím žiakom putovali v horách do iného kláštora. Bola zima, sychravo a nevľúdne.
„Kedy budeme v cieli?“ pýtal sa žiak.
„Už sme tam.“ odpovedal majster.
Žiť v súčasnosti znamená okrem iného zriecť sa únikov do fantázie a zobrať na vedomie nepríjemné skutočnosti.
Nie je to vždy radostné, ale je to statočné a pomáha to.



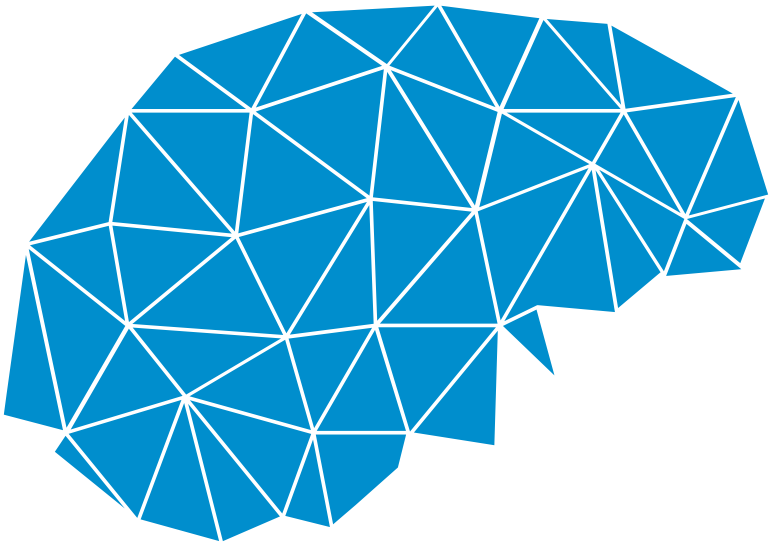
O AUTORKE

O AUTORKE

PhDr. Daša Toporcerová, PhD. sa po skončení štúdia na Trnavskej univerzite v Trnave venovala látkovým závislostiam v Comunitá Papa Giovanni XXIII. (Rimini) v Taliansku. Komunitné prostredie a terapeutický prístup postavený na psychoanalýze J. Bowlbyho, ako i tanečno-pohybová terapia výrazne ovplyvnili autorkin profesionálny rast a doterajšiu prácu. 5- ročná komunitná terapeutická práca so závislými, závislými matkami, prostitútkami, mentálne postihnutými a duševne chorými v Rimini podporili následne ďalšie pôsobenie na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave ako vysokoškolského pedagóga. Je čerstvou absolventkou 4-ročného výcviku psychodynamickej psychoterapie (2013 – 2017). Autorka sa od roku 2015 zaoberá fenoménom závislosti od internetu a nadmerného užívania internetu u detí a mládeže. V roku 2015 sa zúčastnila na celosvetovej konferencii Safer Internet Day v Luxemburgu venovanej ochrane detí na internete, kde zastupovala Slovensko. V rokoch 2015 – 2016 sa podieľala na vytvorení mobilnej aplikácie NeZávislosť spolu s Inloope a eSlovensko,n.o. určenej slovenskej populácii v rámci prevencie závislosti od internetu.

V roku 2016 sa zúčastnila 1. študijnej cesty v Barcelone na Universite Ramon Llull a v roku 2017 na Complutense University v Madride. Študijné cesty boli zamerané predovšetkým na štúdium a zber informácií v knižniciach, kde sa nachádzajú empirické zdroje z výskumných neurovedeckých inštitúcií v rámci celého sveta. Informácie a tieto zdroje nie sú bežne dostupné vo všetkých krajinách. Stretnutia s neurovedeckými odborníkmi umožnili bližšie pochopenie súvislostí fenoménu behaviorálnych závislostí. V roku 2018 spracovala a vydala 1.vydanie knižky o nadmernom užívaní internetu **s názvom „More Poznania“**, určenej deťom od 12 rokov, rodičom a pedagógom. Autorka pracuje aj na rôznych projektoch na rozvoj kreativity u detí a mládeže, postihnutých.

ŽIVOFFLINE!



TENTO PROJEKT BOL PODPORENÝ Z DOTÁCIE MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR „PROGRAMY PRE MLÁDEŽ 2014 - 2020", KTORÚ ADMINISTRUJE IUVENTA - SLOVENSKÝ INŠTITÚT MLÁDEŽE.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

iuventa

ZKSM
ZDRUŽENIE KRESŤANSKÝCH SPOLOČENSTIEV MLÁDEŽE

ISBN 978-80-89754-05-2

9 788089 754052

WWW.ZKSM.SK