

Preventívny program

CESTA k emocionálnej zrelosti

PhDr. Štefan Matula – VÚDPaP

RNDr. Mária Slovíková, CSc. - ÚIPŠ

V období dospievania nastáva u mladého človeka rad búrlivých zmien, prebieha fyziologické, intelektové, citové, sociálne i sexuálne dozrievanie. Práve v tomto období má mládež veľa problémov a starostí s prispôbením svojho správania požiadavkám spoločnosti, pričom viaceré sféry života dospievajúceho nadobúdajú nový, dynamický ráz.

Osobitosti a „problémy“ obdobia dospievania sa prejavujú najvýraznejšie v rovine vzťahu k dospelým a v rámci rovesníckych vzťahov. Psychológia upozorňuje, že kríza dôvery k rodičom sa objavuje v 12. roku, vrcholí v 15. – 16. roku, po čom postupne slabne. Dospievajúci začínajú rodičov chápať nie ako najvyššiu autoritu a vzor správania (tak ako v detstve), ale ako priateľov.

V rovesníckej skupine ide o problém nájsť si priateľov, pocit osamelosti, nepochopenie, a podobne. Za charakteristické osobitosti emocionálneho života dospievajúcich sa považuje neobyčajná intenzita a živosť citových prežívaní, ktoré dosahujú úroveň vysokého napätia (smútok má ráz tragédie, radosť dosahuje vrchol nadšenia). Osobitnú ťažkosť predstavuje predčasné nadväzovanie stykov s opačným pohlavím, kde v dôsledku akcelerácie sa objavujú sexuálne potreby skôr, než je mladý človek dospelým sociálne, finančne, ba i právne nezávislým jedincom.

1. Preventívny program CESTA k emocionálnej zrelosti

- 1.1 Skladba programu
- 1.2 Metodické zásady a doporučenia pri používaní programu
- 1.3 Skúseností získané v rámci experimentálneho overovania programu
- 1.4 Metodické doporučenia pre používanie programu
- 1.5 Kvalitatívna štúdia vplyvu PP „Cesta k emocionálnej zrelosti na emocionálne a sociálne charakteristiky detí

2. Charakteristika programu

- 2.1 Kvantitatívne hodnotenie preventívneho programu
- 2.2 Prieskum zameraný na učiteľa, realizátora programu na škole
- 2.3 Prieskum zameraný na žiaka absolvujúceho preventívny program

3. Príprava učiteľa na realizáciu programu (motivácia)

- 3.1 Získavanie informácií o programe
- 3.2 Príprava učiteľov

4. Závery**1. Preventívny program CESTA k emocionálnej zrelosti**

Preventívny program „Cesta k emocionálnej zrelosti“ bol primárne skonštruovaný ako metodická pomôcka pre učiteľov etickej výchovy. Východiskom jeho konštrukcie s prihliadnutím na vekovú kategóriu, pre ktorú je predovšetkým určený (12 – 15 rokov) je najmä niekoľko nižšie uvedených téz:

- efektívnosť preventívneho programu v staršom školskom veku sa zvyšuje v prípade, že tento nie je zameraný príliš špecificky, či monotematicky,
- každý takýto program v sebe obsahuje dva faktory:
 1. univerzálny – pôsobiaci v smere posilňovania vlastných osobnostných kapacít, (takže mladý človek by mal byť následne disponovaný konať strategicky preventívne aj v tých oblastiach správania sa, ktorých sa predmetný program priamo nemusí dotýkať),

2. špecifický – pôsobiaci v smere posilňovania kognitívno - behaviorálnych stratégií v oblastiach, na ktoré je programovo zameraný,
- somatický, sociálny a psychologický vývin mladých ľudí tejto vekovej kategórie prechádza búrlivými a nezriedka dramatickými zmenami, v priebehu ktorých môže byť „prepad“ do sveta akýchkoľvek závislostí vlastne len ich prirodzenou súčasťou.

Preventívny program Cesta k emocionálnej zrelosti je metodicky postavený tak, aby rešpektoval štyri nasledujúce princípy:

1. Princíp postupného **dosahovanie emocionálnej zrelosti** človeka ako základného predpokladu úspešnej (či prinajmenšom uspokojivej) adjustácie dospelujúceho dieťaťa do sveta dospelých a do života bez závislostí.
2. Princíp biodromálnej dimenzie **zdravého psychického vývinu človeka** v celoživotnom priebehu (úsilie o limitné dosahovanie deklarovanej emocionálnej zrelosti by malo človeka sprevádzať v priebehu celej jeho životnej cesty).
3. Princíp konkrétneho **sociálneho prostredia**, v ktorom sa psychický vývin mladého človeka odohráva, a ktorého charakteristiky môžu významne vplývať na jeho zdravý emocionálny vývin tak pozitívne ako i negatívne.
4. Princíp vzájomného **prelínania sa sociálno-psychologických zručností** získaných absolvovaním programu aj do ďalších oblastí sociálneho a duševného života mladého človeka.

Koncepcia programu je postavená na tradične využívaných metodologicko - metodických zdrojoch (metódy sociálno - psychologického tréningu, metódy zvyšovania sociálno – psychologickéj kompetencie, aktívne sociálne učenie, metódy etickej výchovy, modelové učenie ... a pod.) a je navyše obohatená o niektoré významné prvky z oblasti humanistickej psychológie. Svetoví protagonisti tejto tzv. "tretej sily v psychológii" (Bühlerová, Maslow a ďalší) hovoria totiž o "emocionálnej zrelosti" osobnosti, ako o najvyššom vývinovom celi zrelého človeka (Štúr, 1975). Emocionálnemu dozrievaniu predchádza dozrievanie fyzické, motorické, intelektové a sociálne.

Program cvičeniami a modelovými situáciami, ktoré ponúka, **prispieva k postupnému uvedomovaniu si seba samého** (sebauvedomeniu) a v nadväznosti na to ku skupinovému prežívaniu najpodstatnejších znakov emocionálnej zrelosti.

Podľa Jersilda (1954) emocionálnu zrelosť podmieňujú najmä nižšie uvedené tendencie vo fyzickom, motorickom, intelektovom, sociálnom a emocionálnom vývine (in Štúr, 1975):

- * vývin od bezmocnosti k sebapomoci
- * vývin od závislosti k nezávislosti
- * schopnosť ťažiť z minulosti a anticipovať budúcnosť
- * adekvátny vzrast intelektovej kapacity
- * vývin od veľkej fyzickej aktivity smerom k potešeniu zo sedavej činnosti
- * socializácia nielen s rodičmi, ale aj s inými mladšími a oveľa staršími ľuďmi
- * vývin k bytosti, ktorá pre seba nepožaduje viac ako je sama schopná dávať
- * schopnosť identifikovať sa s väčšou skupinou
- * vývin od dieťaťa k psychologickej potencialite prežívať rodičovské city
- * progresívny sexuálny vývin
- * vzrastajúca kapacita znášať tlak a bolesť
- * schopnosť sympatie a súcitu

V obmedzenom časovom rozsahu, ktorý je pre realizáciu takýchto typov programu k dispozícii sa pochopiteľne nedá cieľ, deklarovaný v úvode, dosiahnuť bezo zvyšku. Ambíciou programu však napriek tomu je "naštartovať" sebauvedomovacie procesy a procesy emocionálneho dozrievania u jednotlivca i skupiny tak, aby v oboch prípadoch prispievali k tomu, aby dospievajúci mladý človek dokázal bez veľkých kríz a konfliktov preklenúť zložité životné obdobie svojho vlastného dospievania a vytváral si motivačné predpoklady na to, aby tieto procesy pokračovali ďalej žiadúcim smerom aj po skončení programu.

Emocionálne zrelý človek sa totiž snaží byť a zostať sám sebou v akokoľvek sa meniacich životných podmienkach a okolnostiach. Byť sám sebou znamená **nepodľahnúť negatívne mu tlaku a nátlaku sociálneho okolia** a správať sa prirodzene a autenticky. Byť sám sebou predpokladá zvoliť si a postupne dotvárať **vlastný životný štýl**. Byť sám sebou znamená permanentné úsilie o sebaaktualizáciu (Maslow in Štúr, 1975).

Podľa Maslowa sebaaktualizujúci (sebarealizujúci) sa ľudia sa zasvätili niečomu "mimo seba", úlohe, zamestnaniu, milovanej práci. Medzi vnútornými túžbami a vonkajšími

požiadavkami je u nich zvláštna zhoda, takže im prakticky splýva "chcem" a "musím". To u nich vytvára pocit dobrého osudu, ktorý prežívajú. Nerozlišujú medzi prácou a hrou a bežné hodnoty ako plat, prázdniny a pod. u nich treba chápať na inej úrovni.

Skladba programu

Program je rozplánovaný do 10 stretnutí a nasledovných tém, z ktorých každá určitým spôsobom modeluje niektorú zo spomínaných charakteristík emocionálne zrelého človeka:

1. Odkiaľ idem a kam smerujem

(Moja cesta)

2. Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie

(Z domu do sveta)

3. Partnerské vzťahy

(Smutno je človeku samotnému)

4. Socializácia

(Človek človeku človekom)

5. Ja ako budúci rodič

(Deti - budúcnosť národa)

6. Riešenie konfliktov

(Výhoda pre oboch)

7. Konformita vs. zostať sám sebou

(Neschádzať zo svojej cesty)

8. Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu

(Život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom)

9. Sympatia a súcít

(Všetci ľudia budú bratia)

10. Radosť z dávania bez reciprocity

(Zostáva nám len to čo sme rozdali)

Každá téma má dve pomenovania. Prvé označuje skôr psychologický obsah témy, ktorej je venovaný. Názov v zátvorke glosuje skôr cieľ témy a je určený skôr pre účastníkov programu.

Okrem toho je súčasťou programu je **úvodné a záverečné stretnutie**. Úvodné a záverečné stretnutie možno vynechať v prípadoch, keď je používanie programu súčasťou širšie a dlhodobejšie koncipovanej práce so skupinou (napr. skupina žiakov na hodinách etickej výchovy).

Každé stretnutie, v prípade, že sa uskutočňuje v rámci vyučovania, by malo trvať **dve na seba nadväzujúce vyučovacie hodiny** s relatívne štandardným postupom:

- a) **Spätné väzby** na predchádzajúce stretnutie, v ktorých majú účastníci možnosť vrátiť sa (až od druhého stretnutia) k obsahu predchádzajúceho stretnutia (10 min.)
- b) **Zahrievacia aktivita** (25 min.)
- c) **Témy 1. - 10.** (45 min.)
- d) **Spätné väzby** na aktuálne stretnutie - (10 min.)

V odôvodnených prípadoch je opodstatnené prispôbovať doporučenú dĺžku trvania jednotlivých fáz programu aktuálnym potrebám skupiny. V každom prípade doporučujeme mať vždy „v zálohe“ náhradnú aktivitu pre prípad, že z časových dôvodov by bolo rizikom začínať hlavnú tému v časovom strese.

Program doporučujeme využívať predovšetkým:

- 1) Samostatne **v rámci voľno-časových aktivít** (potom je vhodné rešpektovať doporučené časové limity)
- 2) Ako alternatívne aktivity **na hodinách etickej výchovy**, popr. psychológie (potom možno čas uvážlivo redukovať, prípadne aplikovať výberovo len niektoré časti programu)

- 3) Ako doplnkový program v **činnosti iných školských zariadení**, napr. v pedagogicko - psychologických poradniach alebo v centrách výchovnej a psychologickej prevencie.

1.2 Metodické zásady a doporučenia pri používaní programu

V tomto programe ide metodicky predovšetkým o využívanie sociálno-psychologických cvičení v špecifických podmienkach školskej triedy a jeho cieľom je poskytnúť učiteľskej obci praktickú pomôcku pri ich úsilí podporovať emocionálne dozrievanie žiakov. Hybnou silou skupinovej dynamiky tu sa stáva slovo (komunikácia o vlastných pocitoch a zážitkoch), správanie a prežívanie.

Skupinová dynamika je daná celým skupinovým dianím, cieľmi a normami skupiny, ich štruktúrou, pozíciami a rolami v skupine, skupinovými interakciami a vývinom tak skupinových vzťahov ako aj celej skupiny. Vzniká a utvára sa spolu so vznikom a zahájením práce skupiny a je v istom zmysle charakteristikou akejkol'vek skupiny. Jednotlivé prvky skupinovej dynamiky sú navzájom všetky úzko späté a spolupôsobia v neustálej interakcii.

Školská trieda ako skupina má teda tiež svoju skupinovú dynamiku a má ju aj skupina detí, ktoré navštevujú etickú výchovu. Skupinová dynamika na hodinách etickej výchovy sa od skupinovej dynamiky školskej triedy líši najmä tým, že je podporovaná a potenciovaná používanými aktivitami či metódami, pretože väčšina z nich má výrazne osobný a často až intímny obsah a zameranie. Toto konštatovanie platí aj pre aplikáciu postupov, zaradených v tomto programe, ak sa bude aplikovať v školských podmienkach.

A tak v „školských podmienkach“ skupinovú dynamiku možno:

- 1) Nevnímať, ak učiteľ chápe obsah jednotlivých krokov programu predovšetkým ako didakticky vhodný sled aktivít v rámci preberanej témy.

V takomto prípade hrozí nebezpečie, že isté, zo sociálno-psychologického hľadiska zákonite sa vyskytujúce fenomény skupinovej dynamiky budú interpretované len v pedagogickej rovine, čím môže dôjsť k psychologickej traumatizácii žiaka. (Môže sa napríklad stať, že žiakova opozícia voči učiteľovi, ktorá môže vyplývať z roly, ktorú tento žiak zastáva v skupine, bude posudzovaná ako jeho neposlušnosť),

- 2) Vnímať, ak má učiteľ buď prirodzenú, alebo v pregraduálnej, či postgraduálnej príprave získanú schopnosť porozumieť javom skupinovej dynamiky (najmä na hodinách etickej výchovy).

V takom prípade, ak má profesionálnu odvahu, má možnosť modifikovať jednotlivé aktivity tak, aby predovšetkým minimalizoval riziká psychologickéj traumatizácie žiakov,

- 3) Využívať, ak učiteľ v postgraduálnej príprave absolvoval aspoň jej časť ako sociálno-psychologický výcvik.

V takom prípade môže okrem nevyhnutného napĺňania didaktických a výchovných cieľov (napr. v rámci etickej výchovy) aspirovať aj na využívanie skupinovej dynamiky na optimalizáciu sociálno - psychologických kompetencií najmä u tých žiakov, u ktorých sa javí z akýchkoľvek príčin nedostatočná.

A v tomto poslednom prípade sa otvárajú **široké možnosti pre individuálne špecificky ciele preventívne pôsobenie na žiakov**, ktorí sú zvýšene ohrozovaní nebezpečím vzniku závislostí rôzneho druhu. Sú to totiž žiaci nedostatočne osobnostne integrovaní, emocionálne nezrelí, s čím ruka v ruke prichádza aj ich spomínaná nedostatočná sociálno psychologická kompetencia.

Účinok predkladaného programu bude tým väčší, čím viac sa podarí účastníkom opustiť rovinu "rozprávania" o "zážitkoch, postojoch a vedomostiach" a bude dochádzať k reorientácii na rovinu prežívania a správania - kooperáciu a interakciu.

Význam jednotlivých cvičení môže byť potom mnohostranný. Učiteľ ako vedúci programu má potom vytvárať predovšetkým priestor a podmienky k tomu, aby sa každý účastník mohol naučiť to, čo potrebuje. Svojou prítomnosťou môže dať vedúci skupiny účastníkom niečo veľmi dôležité a cenné: **záujem dospelého**, ktorý sprevádza účastníkov procesom získavania skúseností a vedie ich k integrácii nových poznatkov a vybudovaných perspektív. Vedúci programu sa pre skupinu žiakov **stáva vzorom, obrazom dospelého**, ku ktorému sa mladí chcú priblížiť.

V tejto role je nevyhnutné, aby učiteľ dodržiaval najmä nasledovné zásady:

- | |
|---|
| 4) veľký dôraz klásť na jedinečnosť každého žiaka |
|---|

- 5) udržiavať **optimistickú**, pozitívnu orientáciu práce v skupine
- 6) cvičenia sú tým účinnejšie, čím lepšie sa podarí prebudiť a **udržať záujem** žiakov.
- 7) prvou povinnosťou vedúceho je čo najviac **chrániť súkromie** každého žiaka
- 8) je potrebné **rešpektovať procesy skupinovej dynamiky** (alebo aspoň o nich niečo vedieť)
- 9) v cvičeniach, kde sa doporučuje **dodržiavať anonymitu**, je toto potrebné bezvýhradne rešpektovať
- 10) každý účastník má **právo veta**
- 11) ak sa v priebehu programu vyskytnú **závažné emocionálne reakcie, treba sa obrátiť na odborné psychologické inštitúcie.**

1.3 Skúsenosti získané v rámci experimentálneho overovania programu

Experimentálna verzia programu bola overovaná na 24 základných školách v Bratislave a v okresoch Malacky, resp. Senec. Program overovali učiteľky, ktoré mali jednak absolvovaný základný kurz etickej výchovy (formou dlhodobého tréningu sociálno-psychologického typu) a zároveň viac ako päťročné praktické skúsenosti so skupinovú prácou a skupinovú dynamikou.

Celkovo bolo do programu zapojených 398 žiakov v 24 skupinách, t.j. priemerne 17 žiakov v jednej skupine. Vzhľadom k tomu, že etická výchova (najmä vo vidieckych školách) sa vyučuje tak, že žiaci z rôznych ročníkov sú kumulovaní do jednej vyučovacej skupiny, stalo sa, že program absolvovali spoločne žiaci z dvoch, prípadne aj troch „spojených“ ročníkov.

Žiaci vyplňali pred vstupom do programu a po jeho ukončení špeciálne upravený dotazník, ktorým sme zisťovali možné zmeny v extroverzii či introverzii a v úrovni neuroticizmu.

Navyše po ukončení programu **hodnotili žiaci na 10 bodovej škále, ako im program pomohol:**

1. v lepšom poznaní seba
2. v lepšom poznaní spolužiakov
3. v zlepšení vzťahov s rodičmi
4. v zlepšení vzťahov so spolužiakmi

Ukázalo sa, že tak v skupine dievčat ako i v skupine chlapcov prišlo pod vplyvom absolvovania programu **k zvýšeniu extroverzie a k zníženiu neuroticizmu**. Bolo zistené, že program významnou mierou prispel k zvýšeniu úrovne sebapoznania, pričom väčší efekt sa ukázal byť v skupine chlapcov a podobným spôsobom aj k zlepšeniu poznania spolužiakov. Pod vplyvom programu **sa zlepšovali vzťahy so spolužiakmi a s rodičmi**, pričom tento pozitívny posun bol v oboch prípadoch opäť markantnejší v skupine chlapcov.

1.4 Metodické doporučenia pre používanie programu

Okrem metodickej príručky je k dispozícii samotný program a sada záznamových hárkov. Nutnosť použitia príslušného záznamového hárku je vždy avizovaná v texte programu k jednotlivým aktivitám. Pred prvým požívaním programu doporučujeme príručku prečítať a vyhnúť sa tak niektorým problémom pri práci so žiakmi.

Úvodné stretnutie považujeme za veľmi dôležité, pretože môže predznamenať priebeh celého programu. Za najdôležitejšie považujeme vytvorenie bezvýhradnej atmosféry dôvery a vzájomnej akceptácie účastníkov. Hneď na začiatku treba uvážiť maximálny (ak nie optimálny) počet účastníkov, pretože príliš veľká skupina (viac ako 15 žiakov) môže byť ohrozením nevyhnutnej dôvernej atmosféry.

Pri inštrukcii k tvoreniu asociácií je potrebné dbať na to, aby žiaci správne pochopili význam slova „asociácia“. Problém sa môže vyskytnúť najmä u slabších žiakov. Kreslenie čiary života môže u niektorých žiakov spôsobovať neistotu a obavy. Táto technika je však akýmsi odrazovým mostíkom do ďalších náročných tém. Doporučujeme preto venovať jej najväčšiu pozornosť najmä vo fáze analýzy kresieb. V jednej skupine skončili žiaci prácu úvahami na tému, prečo vedia tak málo o sebe.

Pri analýze partnerských vzťahov je treba dbať na to, aby diskusie (spravidla veľmi búrlivé) končili v zmierlivom a pozitívnom duchu. V niektorých skupinách totiž diskusia trvala takmer celý deň.

Po absolvovaní techniky „Za čo ma doma naposledy pochválili“ sa v jednej škole stalo, že niektorí siedmáci vraj svojich rodičov doslova „šokovali“ svojou náhlou ochotou vynášať smeti a rodičia reagovali otázkou: „... čo si urobil ... ukáž žiacku knižku!“

Pri témach o problémoch a tajomstvách sa častejšie vyskytovali situácie, že niektorí žiaci vyjadrili neochotu spolupracovať, prípadne niečo zverejňovať. Tu treba bezvýhradne rešpektovať ich vôľu a rozhodnutie.

Pri pozývaní spolužiakov na voľnú stoličku treba dať pozor, aby sa vystriedali všetci žiaci, v opačnom prípade to môže byť nepríjemná traumatizácia pre tých, ktorí neboli vyzvaní ani raz.

Hoci bol program pôvodne koncipovaný ako prevencia proti fajčeniu, nikde sa táto téma nevyskytuje *expresis verbis*. Problematika fajčenia a iných závislostí sa však veľakrát v priebehu realizácie programu objavuje. Doporučujeme v takom prípade diskusie na tieto témy nepriamo podporovať a tak postupne vytvárať potrebnú protidrogovú klímu v sociálnom prostredí vašej školy.

Veľká väčšina techník a postupov, z ktorých je program zostavený, je prebratá a prípadne modifikovaná z publikácií a metodických príručiek uvedených v zozname literatúry. Niektoré sa vo viacerých z nich opakujú (dokonca v rôznych modifikáciách) a niekedy je doslova nemožné určiť, kto bol prvým autorom.

1.5 Kvalitatívna štúdia vplyvu programu „Cesta k emocionálnej zrelosti“ na emocionálne a sociálne charakteristiky detí

Výskum bol realizovaný v školskom roku 2001/02 v 6 základných školách a jednom gymnáziu v Bratislave (spolu v 20 triedach na hodinách etickej výchovy). Do projektu bolo zapojených 338 detí (158 chlapcov a 158 dievčat). V rámci skúmania vplyvu preventívneho programu na vybrané psychologické charakteristiky detí sme zisťovali:

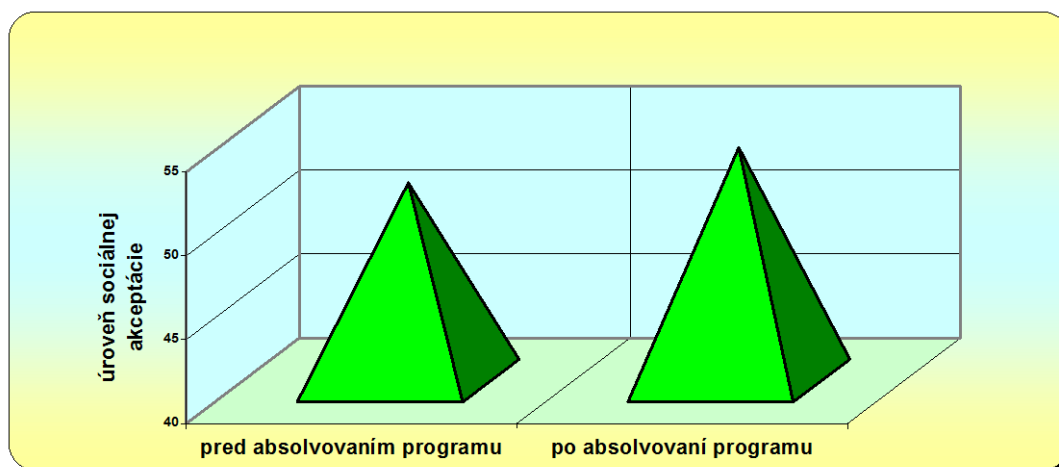
- sociálno-psychologické postavenie detí v triede, mieru sociálnej akceptácie dieťaťa spolužiakmi v triede, kvalitu sociálnych vzťahov dieťaťa ku spolužiakom, identifikáciu

dieťaťa s triedou ako svojou referenčnou skupinou, emocionálne prežívanie žiakov v triede a vzájomný vzťah rodinného prostredia a školy.

➤ ďalej sme pred zahájením programu zisťovali „čo deti od skupinových sedení očakávajú“. Išlo o skúmanie dvanástich najvýznamnejších faktorov skupinového procesu, ktoré sú súčasťou každej práce so skupinou (napr. interpersonálne učenie, získanie náhľadu, prežitie skupinovej kohézie, identifikácia s ostatnými, uvedomenie si rodinnej situácie ...). Po ukončení programu hodnotili deti splnenie svojich očakávaní, t.j. „ako boli pre nich tieto sedenia užitočné“.

Na obr. č. 1 je znázornené celkové zvýšenie úrovne sociálnej akceptácie v skúmanej vzorke po absolvovaní programu. Tento rozdiel je štatisticky vysoko významný a oprávňuje ku konštatovaniu, že **absolvovanie preventívneho programu znižuje pravdepodobnosť výskytu konfliktných vzťahov medzi deťmi v školskej triede** a zároveň podporuje proces ich pozitívneho začleňovania do jej sociálnej štruktúry.

Po absolvovaní preventívneho programu došlo ďalej **k preukázateľnému zlepšeniu vo**



vzťahoch rodiny a školy a čiastočne vo vzťahoch k spolužiakom. Významný pozitívny posun sme zaznamenali v skvalitnení emocionálneho prežívania detí. Možno teda konštatovať, že **po absolvovaní programu sa deti v škole cítili lepšie**, a že sa zvýšilo ich sebavedomie.

Ďalej sme pomocou známej techniky Nedokončených viet skúmali zmenu niektorých postojov, pocitov a názorov žiakov po absolvovaní programu. Za najvýznamnejšie zmeny po absolvovaní programu možno pokladať:

- ▣ zvýšenie záujmu o „prácu na sebe“ a na vlastnom osobnostnom raste.
- ▣ zvýšená snaha skvalitňovať vzťahy k druhým ľuďom
- ▣ zvýšené odhodlanie riešiť svoje problémy a konflikty samostatne bez pomoci druhých
- ▣ zvýšenú snahu preberanie zodpovednosti za svoje správanie
- ▣ zvýšenú dôveru k rovesníkom
- ▣ zníženie výskytu konfliktov s kamarátmi

2. Charakteristika programu

Vytvorenie programu, ktorý by efektívne sprevádzal deti obdobím ich najvýraznejších zmien (pubertou) predpokladá značnú dávku empatie, porozumenie ich potrebám, záujmov, súčasným hodnotám, profesionálneho nadhľadu a poznania úskalí ich dočasne komplikovaného vývinového obdobia. To všetko možno povedať o preventívnom programe „Cesta k emocionálnej zrelosti“ (ďalej len CESTA). Príťažlivý manuál aj graficky príjemné pracovné listy ho stavajú medzi obľúbené činnosti detí na základných školách a osemročných gymnáziách (I.stupeň).

„Cesta k emocionálnej zrelosti“ sa realizuje na našich školách už štvrtý rok. Žiaci absolvujúci program sú práve vo veku 12-15 rokov, v ktorom sa neuveriteľne dynamicky, avšak vôbec nie paralelne, odohrávajú podstatné zmeny nielen v somatickom, ale aj v kognitívnom, emocionálnom, psychosociálnom a morálnom vývine jedinca.

Nepreberné množstvo požiadaviek a pseudopožiadaviek, ktoré spoločnosť a blízke okolie na mladých kladie, nechtiac komplikuje ich zorientovanie sa, spúšťa celý rad negatívnych procesov brzdiacich dozrievanie vlastnej identity, sebauvedomenia, zdravej hodnotovej orientácie, sociálnych návykov, apod.

Preventívny program im pomáha zvládať problémy, učí ich chápať a orientovať sa v hodnotách, stojí pri formulácii ich vlastných názorov a podnecuje k otvorenému dialógu, tolerancii, porozumeniu a akceptácii ich najbližšieho okolia.

Program je diskretný, tolerantný, dôveryhodný, trpezlivo vypočuje každý názor, neprikazuje, skôr smeruje žiaka na nájdenie vlastného vhodného riešenia. Napokon preventívna zložka programu spúšťa u mladých tendenciu žiť zdravo, drogy neakceptovať, avšak nebyť apatický voči dôsledkom ich konzumácie, odmietať riešenie problémov únikom z reality, ale čeliť im aktívne, konštruktívne a racionálne.

Jednotlivé aktivity programu otvárajú možné páľčivé témy pre mladých ľudí stredného a staršieho školského veku (generačné problémy, partnerské vzťahy, budúcnosť, láska, hľadanie samého seba v konformnom prostredí, utváranie hodnôt a postojov). „Cesta“ je tak možno súčasne chápať aj ako program primárnej prevencie drogových závislostí, práve kvôli posilňovaniu vlastných osobnostných kapacít účastníkov.

2.1 Kvantitatívne hodnotenie preventívneho programu CESTA

O solídnej úrovni preventívneho programu svedčí aj stúpajúca tendencia škôl zapájať sa do tohto programu. V školskom roku 2002/2003 sa do preventívneho programu „Cesta k emocionálnej zrelosti“ v jednotlivých regiónoch zapojilo **740 škôl** (z toho 24 SŠ). Počas štvorročného obdobia preventívny program „Cesta k emocionálnej zrelosti“ realizovalo **3 524 škôl**.

Program bol aplikovaný v 2 280 triedach a za štyri roky tento počet narástol na 9 943 tried. Celkovo ho v priebehu štvorročného obdobia realizácie absolvovalo 176 087 žiakov.

V školskom roku 2002/2003 prešlo preventívnym programom 42 504 žiakov, čo znamená oproti minulému školskému roku nárast o 2 189 žiakov (1,24%). Program zabezpečovalo 1 149 učiteľov (nárast oproti predchádzajúcemu školskému roku o 52 učiteľov).

V prvom roku realizácie (1999/2000) sa program uskutočňoval na školách v **64 okresoch**. V následnom školskom roku 2002/2003 ho realizovali školy už v **75 okresoch** Slovenska (nerealizovali v okresoch: Hlohovec, Ružomberok, Malacky a Turčianske Teplice - tento okres bol zlúčený s okresom Martin). Prehľad týchto údajov uvádzame v tabuľke, ktorá obsahuje aj podiel zapojených žiakov do programu v 6. až 9.ročníku na základných školách (ďalej len ZŠ) z počtu žiakov absolvujúcich výchovno-vzdelávací proces na ZŠ štátnych,

cirkevných a súkromných v školskom roku 2002/2003 spolu s podielom zapojených škôl (z celkového počtu ZŠ v príslušných krajoch).

Prehľad údajov za preventívny program Cesta podľa krajov za šk. rok 2002/2003

Kraj	počet okresov	počet škôl zapoj do PP	% škôl zapoj. do PP	počet tried	počet žiakov zapoj. do PP	žiaci ZŠ zapojení do PP	SPOLU žiakov v 6.-9. ročníku	% zapoj. žiakov na ZŠ	počet učiteľov	počet skupín
Bratislavský	7	53	31,7	212	4 191	3 435	25 636	13,4	86	250
Trnavský	6	63	24,0	201	3 377	3 015	27 506	11,0	95	252
Trenčiansky	9	75	33,8	222	3 904	3 904	32 290	12,1	127	255
Nitriansky	7	119	33,6	297	4 939	4 939	34 701	14,2	159	367
Žilinský	9	89	32,0	264	5 342	5 342	39 240	13,6	159	319
Banskobystrický	13	118	38,2	332	6 215	6 215	31 502	19,7	189	377
Prešovský	13	122	26,1	369	7 547	7 343	45 432	16,2	163	521
Košický	11	101	30,0	383	6 989	5 838	38 370	15,2	171	469
Spolu	75	740	30,9	2 280	42 504	40 031	274 677	14,6	1 149	2 810

Program je realizovaný na hodinách etickej výchovy v alternatíve s náboženskou výchovou, na hodinách mimo vyučovania, na triednických hodinách a je využívaný aj na besedách so žiakmi.

Pedagogicko-psychologické poradne (PPP) a Centrá výchovne a psychologickéj prevencie (CVPP) ktoré koordinujú a usmerňujú realizáciu preventívneho programu na školách, v školskom roku 2002/2003 pripravili a vyškolili nových učiteľov, ktorí by mali začať s programom pracovať už v školskom roku 2003/2004 (bližšie kapitola č. 3).

2.2 Prieskum zameraný na učiteľa, realizátora programu na škole

Výsledky nižšie uvedeného prieskumu sú odpoveďou na otázku, ako sa programu darí. Jeho súčasťou bolo zisťovanie názorov, postojov a skúseností učiteľov s jeho realizáciou. Ide nielen o objektívne hodnotenie, ale i spracovanie prehľadného sprievodcu programom na báze analýzy jeho reálneho stavu.

Názorový prieskum bol realizovaný v júni 2002 a zúčastnili sa ho učitelia, realizátori preventívneho programu na školách (spracovaných 734 dotazníkov, t.j. 96,2%). Dotazník vyplňoval jeden učiteľ za školu, v ktorej sa program realizoval. Prevažnú časť tvorili učitelia, ktorí s programom pracovali druhý alebo tretí rok (70,8%). Najvyššie zastúpenie mali koordinátori prevencie na školách v spojení s funkciou triedneho učiteľa a triedni učitelia.

Program považuje za zaujímavý až **83,1%** učiteľov. Uviedli, že program je podnecujúci a užitočný, potrebný a realizačne nevyhnutný a veľmi prospešný pre triednych učiteľov. Program považujú učitelia za praktickú príručku pre sebaopoznávanie žiakov, vychádzajúcu z reálnych situácií. Odstraňuje ostýchavosť detí, ktoré začínajú byť otvorenejšie a neboja sa povedať svoj názor. Núti ich zamyslieť sa aj nad svojim správaním, prehodnocovať svoje postoje, podporuje ich duševný vývin a prispieva k riešeniu životných situácií. Učiteľom napomáha lepšie poznať deti, prispieva k zlepšeniu vzťahu medzi učiteľmi a žiakmi a medzi žiakmi navzájom. Je vytvorený priestor pre budovanie dôvery a priateľstva i zlepšenie vzťahov k iným.

Nejednotnosť názorov zo strany učiteľov sme zaznamenali v otázke, kde zaradiť program, u koho je účinnejší (u mladších alebo starších žiakov) a optimálne časové trvanie programu. Privítali by, keby bol zaradený do vyučovacieho procesu tak, aby ho mohli navštevovať všetci žiaci, nielen tí, ktorí navštevujú etickú výchovu. Na základe získaných názorov zo strany učiteľov na program môžeme konštatovať, že vo všetkých krajoch SR majú učitelia veľmi dobré skúsenosti s jeho realizáciou na školách (pri zachovaní optimálneho počtu žiakov v jednej skupine, cca 15 žiakov).

Prínos programu pre žiakov

Za najvýraznejší prínos programu pre žiakov považujú učitelia zmenu v ich správaní. Žiaci sú **otvorenejší a neboja sa povedať svoj názor**, ale zároveň sú aj **komunikatívnejší, zvyšuje sa schopnosť spolupracovať v tíme**. Sú otvorenejší, prístupnejší a úprimnejší, požiadajú o pomoc a radu, stávajú sa vnímavejší a priateľskejší navzájom, sú kreatívnejší a empatickejší, riešia konflikty samostatne a získavajú väčšie sebavedomie. Učitelia tiež uviedli, že program má veľký vplyv na **utuženie kolektívu**, lepšie vzájomné spoznanie sa žiakov, rešpektovanie názoru iného, na zlepšenie komunikáciu a zvyšovanie ich sebavedomia.

Záujem o program

Učitelia uviedli, že o preventívny program je zo strany žiakov **veľký záujem** (89,5%). Prínosom sú preberané problémy, ktoré s nimi nikto iný nerieši, lepší kontakt, naučiť sa byť sám sebou, vyjadrovanie názorov i nové informácie. Prípadný nezáujem o program (6,4% učiteľov) súvisí do určitej miery s tým, že niektorí žiaci nie sú nadšení, keď sa od nich očakáva aktivita. Sú pohodlní, nechce sa im pracovať na sebe, niektorí nechcú rozmýšľať ani o sebe, ani o rodine, sú uzatvorení, resp. majú obavy vyjadriť svoj názor.

Pokračovať v realizácii preventívneho programu chce až **80,7% učiteľov**. K hlavným dôvodom patrilo viditeľný posun v správaní i komunikácii u žiakov, ktorí prešli preventívnym programom.

Práca učiteľa v skupine a návrhy

Práca učiteľa realizujúceho preventívny program v skupine žiakov nie je určite jednoduchá. Mnohokrát sa skupina skladá z viacerých tried ročníka, prípadne z dvoch ročníkov a počet žiakov je rôzny. Pre vytvorenie dobrej klímy a porozumenia je potrebné, aby existovala pohoda medzi učiteľom a žiakmi. Učitelia vo všetkých krajoch uvádzajú, že žiaci sú otvorenejší a priamejší, hľadajú možnosti, rozmýšľajú a sú aktívni. Časť žiakov je pasívna, neschopná vyjadriť svoj názor.

Najväčším problémom pri realizácii programu CESTA bol pre učiteľov nedostatočný počet metodických listov, problémy s rozmnožovaním a evidenciou zošita (finančné problémy), ale aj vysoký počet žiakov na skupinu a krátky čas na realizáciu jednotlivých aktivít (až 67,8% učiteľov neuviedlo žiadne problémy).

Za úpravu, teda modifikovanie preventívneho programu sa vyslovilo 21,4% učiteľov, ale naopak **57,2% učiteľov tvrdí, že program nie je potrebné meniť**, že vyhovuje ako celok. Učitelia realizujúci program prvý rok upozornili, že je potrebné pridať ďalšie témy (viac zahrievacích aktivít) a viac cvičení na poruchy správania. Učitelia realizujúci program druhý rok sa domnievajú, že program nie je potrebné modifikovať ale rozšíriť, aby žiaci mohli pracovať s ním dlhšie ako jeden školský rok (doplniť ho napr. o konfliktné situácie, ako

vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu, partnerské vzťahy a uvádzať príklady bližšie deťom). Učitelia realizujúci program tretí rok si myslia, že by bolo vhodné preventívny program rozšíriť o témy ako socializácia, partnerské vzťahy, riešenie konfliktov a o dospievaní.

2.3 Prieskum zameraný na žiaka absolvujúceho preventívny program

Súčasťou hodnotenia programu „Cesta k emocionálnej zrelosti“ bol aj prieskum zameraný na názory žiakov, ktorí prešli týmto programom (spracovaných 1 963 dotazníkov, z toho 53,6% vyplnili dievčatá a 45,7% chlapci). Až **71,6% žiakov** sa v školskom roku 2001/2002 zúčastnilo preventívneho programu **po prvýkrát**. Program je zaujímavý pre 60,4% žiakov a pre 35,3% sú zaujímavé len niektoré jeho časti.

Záujem o preventívny program zo strany žiakov sa so stúpajúcim ročníkom znižuje, ale narastá záujem žiakov o vybrané časti programu. Žiaci uviedli, že program im dal priestor na spoznanie seba a spolužiakov, mysleli si, že to bude nuda, ale opak bol pravdou. Pomáha im nájsť správnu cestu pri riešení problémov, je zaujímavý, výchovný, užitočný a veľmi zábavný.

Žiakov najviac zaujali medziľudské a partnerské vzťahy, životné problémy, riešenie konfliktov a komunikácia. Pochvalne sa vyjadrili aj k ostatným zaujímavým témam, ktoré prispievali k diskusii, vzájomnému spoznávaniu sa, dobrej atmosfére a spoznaniu spolužiakov. Kladne hodnotili aj otvorenejší prístup učiteľa, možnosť vyjadriť sa a zdôvodniť svoj názor (odpovedalo 91,4% žiakov).

Na základe zaznamenaných údajov možno pozitívne reakcie žiakov vnímať v štyroch základných líniách:

- 1) metodika programu (ako sa program realizuje)**
- 2) obsah programu (čo program žiakom ponúka)**
- 3) ciele programu (aké zmeny žiaci na sebe pozorovali)**
- 4) atmosféra, emočná klíma, v ktorej sa program realizoval**

V prvej prezentovanej oblasti medzi žiakmi najviac rezonovala hra, ktorá umožnila atraktívnou formou zvládnuť aj náročnejšie témy. Hra jednoznačne dominovala v pozitívnych hodnoteniach metodiky uskutočňovania programu. Bez odozvy neostali ani často žiakmi oceňované rozprávanie, či rozhovor, diskusia alebo kreslenie, ktoré žiakov zaujali predovšetkým svojou originalitou. Účastníci privítali i humorné zafarbenie jednotlivých aktivít.

Žiaci zapojení do programu pozitívne ocenili témy, ktoré boli do programu zaradené. Ako vyplynulo z výsledkov, žiakov spája záujem o problematiku rodiny a rodinných vzťahov, partnerských vzťahov, vzťahov medzi pohlaviami. Všetci ocenili pozornosť venovanú sexualite a drogovej problematike, na ktoré neostáva v škole veľa priestoru. Možnosť predložiť vlastný problém, ako aj úvahy o vlastnej budúcnosti, boli žiakmi taktiež vysoko ocenené.

Tretia oblasť pozitívnych reakcií zo strany žiakov obsahovala výroky, ktoré stavajú preventívny program Cesta k emocionálnej zrelosti taktiež do pozitívneho svetla. Sú to hlavne konštatovania účastníkov, ktoré vypovedajú o tom čo zvládli, čo sa naučili a sú schopní ďalej využívať. Spomedzi nich vystúpila predovšetkým ochota a schopnosť poznávať samého seba a podľa toho sa správať a konať.

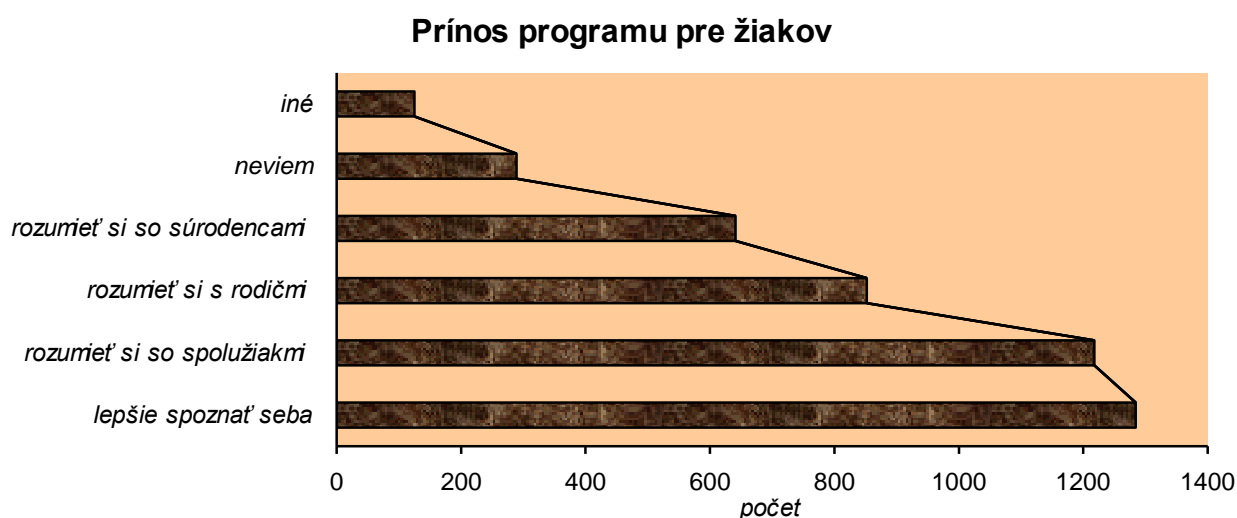
Domnievame sa, že žiaci najviac ocenili pozitívnu emočnú klímu, ktorá bola počas realizácie programu v jednotlivých kolektívoch vytvorená. Takéto vhodné prostredie pomohlo žiakom vyjadriť často skrývané postoje a pocity. V odpovediach oceňujúcich program často rezonovala: otvorenosť, úprimnosť a sloboda v prejavovaných názoroch. Zdá sa, že počas programu padla väčšina bariér, ktoré dovtedy bránili hovoriť o vlastných postojoch pred spolužiakmi i učiteľmi, svoje opodstatnenie stratil i strach.

Medzi negatíva, ktoré žiaci uvádzali patrilo kreslenie, dlhé zadania, niektoré nudné témy, dotazníky, forma otázok, program príliš moralizuje, obsahuje veľa zbytočných vecí, niektoré reakcie spolužiakov a pod. Naopak iní žiaci uvádzali, že trvá krátko, iným sa nepáčilo, že museli ostávať po vyučovacích hodinách, v rámci programu sa prebralo aj veľa takých tém, ktoré sú priam samozrejmosťou, ale na druhej strane niektorí žiaci sa prihovárali a uvádzali nutnosť venovať sa riešeniu vybraných aktivít aj dlhšie.

Kritika programu v obsahu, t.j. témach, ktoré sú jeho súčasťou sa vo väčšine prípadov týkala atraktivity tém vo vzťahu k veku a prislúchajúcej intelektovej úrovni žiakov. Najväznejším, žiakmi uvádzaným dôvodom, pre ktorý bola niektorá téma odmietaná bola skutočnosť, že ich nenadchla (nižšie ročníky). Ďalším negatívom v obsahovej stránke programu boli témy, ktoré boli pre žiakov mimoriadne náročné a vážne. Niektorí žiaci predloženému problému nerozumeli a nevedeli zaujať stanovisko.

Za problém považovali témy, ktoré zasahovali do ich súkromia. Mali pocit, že musia odkrývať osobné veci a problémy, o ktoré sa nechcú deliť a prezentovať ich pred auditóriom vrstovníkov, prípadne pred učiteľom, najmä v prípade, ak skupina bola veľmi heterogénna. V tom prípade nie vždy boli žiaci a učitelia schopní vytvoriť v skupine pozitívnu emočnú klímu.

Pripomienky k technicko-organizačnému zabezpečeniu programu sa týkali predovšetkým počtu žiakov v jednej skupine. Často nestíhali v skupine venovať pozornosť každému, kto sa chcel k problému vyjadriť. Niektorí žiaci absolvovali program po vyučovaní, uberal im teda z ich voľného času, k čomu zaujali negatívny postoj. Žiakom sa tiež nepáčilo, ak sa mali spájať s inou skupinou, s inou triedou. Niektorí považovali za problém nedostatok zošitov, pracovných listov, ktoré škola kvôli chýbajúcim finančným prostriedkom nebola schopná zabezpečiť.



Spolupráca s učiteľom v skupine

Žiaci absolvujúci preventívny program veľmi pozitívne hodnotili prácu učiteľa, **ktorý im poradí a pomôže, je komunikatívny a obľúbený**. Vysoký počet žiakov hodnotil svojho učiteľa výborne, ale naopak 10,0% žiakov sa domnieva, že príliš veľa hovorí.

Prácu a ochotu učiteľa, ako realizátora programu si žiaci nesmierne vážia a oceňujú. Pri spolupráci s učiteľom si žiaci v najväčšej miere cenia priateľský prístup, schopnosť učiteľa vžiť sa do ich problémov, chápať ich pocity, ako aj rešpektovanie osobnosti žiaka. Žiaci ďalej oceňovali ochotu učiteľov pomáhať im pri riešení ich životných problémov. Pri spolupráci v rámci programu, ako aj mimo neho preferujú žiaci zábavný prístup. Časť žiakov oceňuje aj aktivitu učiteľov presahujúcu rámec ich bežných povinností a ich trpezlivosť a schopnosť vysvetliť daný problém.

Atmosféra v skupine

Okrem hodnotenia spolupráce s učiteľom zaujímala nás aj atmosféra v skupine a najmä spolupráca so spolužiakmi. Ako výbornú ju hodnotilo 24,8% žiakov, 23,9% ako dobrú, 21,8% vyjadriло spokojnosť a 6,0% sa domnieva, že by to mohlo byť lepšie. Výsledky nasvedčujú, že žiaci vo výraznej miere preferujú menšie a homogénnejšie skupiny. Z porovnania názorov žiakov podľa ročníkov bolo zistené, že výborná atmosféra v skupine sa so stúpajúcim ročníkom znižuje.

Svoj názor či prípadné námety k preventívnemu programu uviedla tretina žiakov.

Najpočetnejšiu skupinu názorov tvorili výroky, že program je dobrý, nie je potrebné ho meniť. Ďalšou frekventovanou skupinou odpovedí boli názory a námety žiakov na rozšírenie „CESTY“ (napr. na témy lásky, sexu, partnerských vzťahov, drogy a kriminalita).

3. Príprava učiteľa za realizáciu programu (motivácia)

V júni 2003 realizoval Ústav informácií a prognóz školstva (ÚIPŠ), ako nezávislý pozorovateľ realizácie tohto preventívneho programu, prieskum zameraný na učiteľa

prípravujúceho sa na realizáciu programu a jeho motivujúce pohnútky, ktoré ho viedli k účasti na školení realizovanom Pedagogicko-psychologickými poradňami alebo Centrami výchovnej a psychologickej prevencie.

Absolvovaním prípravy a zaškolenia sa stávajú učitelia realizátormi preventívneho programu a mali by ho zabezpečovať na svojich školách už v školskom roku 2003/2004.

Prieskumu sa zúčastnilo 311 učiteľov. Najvyšší počet učiteľov bol vo veku od 41 do 50 rokov a podľa funkcie sa zaškolenia zúčastnilo najviac koordinátorov drogovej prevencie (ďalej len DP) na školách v spojení s funkciou triedneho učiteľa (ďalej TÚ) a triednych učiteľov (resp. výchovní poradcovia, učitelia, a pod.).

3.1 Získavanie informácií o programe

O preventívnom programe sa dozvedeli učitelia, resp. výchovní poradcovia a koordinátori drogovej prevencie na školách priamo na škole, z Pedagogicko-organizačných pokynov MŠ SR, ale získali tieto informácie aj iným spôsobom (z prezentácie programu). O jeho realizácii sa dozvedeli aj od Pedagogicko-psychologických poradní a centier, z metodických dní, prostredníctvom porady výchovných poradcov, počas štúdia Etickej výchovy a pod. Viac ako polovica respondentov uviedla, že informácie o preventívnom programe získali aj z masmédií.

Viac ako polovica učiteľov nemala žiadne skúsenosti s realizáciou preventívneho programu CESTA a tretina mala základné informácie. Iba necelých 8,0% učiteľov uviedlo, že mali praktické skúsenosti a 5 sa zúčastnili hospitácie na realizácii programu (len traja učitelia mali podrobné informácie o preventívnom programe). Až 57,1% učiteľov uviedlo, že zaškolenia sa zúčastnilo z dôvodu vážneho záujmu o problematiku a spoznania niečoho nového. Vysoký podiel zaujímali aj takí učitelia, ktorých cielený záujem o problematiku priviedol na zaškolenie (33,3%).

V rámci inej voľby najfrekvencovanejším dôvodom účasti na školení bolo využitie programu na hodinách Etickej výchovy, resp. z titulu funkcie koordinátora drogovej prevencie na škole. Vysoký počet učiteľov tiež uviedol, že medzi dôvodmi ich účasti na príprave je zlepšenie vzťahu medzi učiteľom a žiakom a snaha ponúknuť deťom niečo nové (najviac učitelia etickej výchovy a triedni učitelia).

Možno konštatovať, že učitelia pri prvom kontakte s týmto programom citlivo zachytili jeho význam a kvality, pričom viac ako jednu tretinu z nich zaujala netradičná forma „CESTY“ a metódy práce s ňou, zážitkové učenie, hravosť programu. Mimoriadne ich oslovila možnosť pomáhania deťom pri riešení ich problémov, ako aj pútavý okruh tém a k prosociálnosti vedúci kontext programu.

3.2 Príprava učiteľov

Zaškolenie na realizáciu programu vo väčšine prípadoch prebiehalo formou prednášok, na ktoré nadväzovali konzultácie. Počas zaškolenia učitelia absolvovali jednotlivé aktivity preventívneho programu, resp. využívali aj ďalšie možnosti, t.j. výcviky a motivačné cvičenia. (Až 74,9% učiteľov absolvovala všetky aktivity preventívneho programu CESTA k emocionálnej zrelosti, takmer tretina sa zúčastnila rôznych motivačných cvičení a 65 učiteľov absolvovalo aj psychosociálny výcvik). Celú úroveň prípravy vyhodnotila polovica respondentov ako výbornú, viac ako tretina ju považovala za dobrú.

Ako učitelia charakterizujú preventívny program

Absolútna väčšina prívlastkov ktoré priradili učitelia preventívnemu programu ho charakterizuje pozitívne, iba v troch prípadoch upozorňujú respondenti na jeho náročnosť najmä z hľadiska času potrebného na jeho organizovanie.

Pri hodnotení sa môžeme stretnúť s pestrou škálou prívlastkov, medzi ktorými dominuje zaujímavý, sebapoznávací, tvorivý a poučný, motivačný, resp. ako dobre spracovaná metodika, emocionálny a pomáhajúci, komunikatívny a potrebný.

Za najväčší prínos programu považovali učitelia možnosť prostredníctvom „CESTY“ spoznať žiakov a nadviazať lepší kontakt s nimi, ako aj samotnú možnosť realizovať tento program a mať tak k okamžitej dispozícii inšpirujúcu pomôcku k netradičnej forme práce so žiakmi s množstvom zaujímavých aktivít. Výrazný prínos „CESTY“ vidia tiež v zlepšení sociálnych vzťahov, či vzťahov medzi učiteľom a žiakom, ale aj pre zlepšenie komunikácie.

Návrhy a námety

Ich návrhy, námety a postrehy smerovali k doplneniu aktivít programu (didaktické hry na upútanie pozornosti detí, videonahrávky a výtvarné aktivity). Druhým najpočetnejším návrhom bolo rozšírenie záberu programu na väčší počet učiteľov, kde podľa návrhov respondentov by mali aktivity programu využívať pri práci so žiakmi **všetci učitelia a najmä triedni učitelia**. Rovnako navrhujú, aby programom prešli všetci žiaci, vrátane žiakov navštevujúcich náboženskú výchovu. Doporučujú zaradenie programu do obsahu občianskej a etickej výchovy. Rozpracovať aktivity **podľa veku a mentálnej úrovne** žiakov a **zlepšiť finančné ohodnotenie** učiteľov a realizátorov programu. Z ďalších návrhov uvádzame: dať žiakom viac pomôcok, vykonávať program aj v maďarskom jazyku, rozšíriť pôsobnosť programu (aj na mimoškolské aktivity v školách a školských zariadeniach), zvýšiť informovanosť a publicitu o programe a vypracovať podrobnú metodiku.

4. Závěry

Názorovým prieskumom sme si kládli za cieľ zmapovať reálnu situáciu o stave a realizácii preventívneho programu CESTA k emocionálnej zrelosti na školách v školskom roku 2001/2002. Z pohľadu učiteľa sa nám podarilo zachytiť cenné údaje, ktoré dúfame v budúcnosti pomôžu tento kvalitný program ako aj jeho realizáciu zdokonaľiť a ešte viac priblížiť duši žiaka.

Preventívny program obohacuje aj osobnosť učiteľa. Oslovuje učiteľov najčastejšie pre jeho pozitívne smerovanie k zlepšeniu vzájomných vzťahov. „Cesta“ svojím potenciálom iniciuje vytvoriť otvorenú klímu, zaujať žiaka, dosiahnuť lepšie porozumenie a komunikáciu.

Žiaci sú podľa učiteľov otvorenejší a neboja sa vyjadriť svoj názor, zároveň sú komunikatívnejší a schopnejší pracovať v tíme. Prínosom je utuženie kolektívu, lepšie vzájomné spoznanie sa, rešpektovanie sa navzájom, či vťahnutie zakríknutých žiakov do kolektívu. Väčšina učiteľov zaznamenala u žiakov po absolvovaní "Cesty" viditeľný posun v správaní i komunikácii.

Ako vyplýva z názorového prieskumu, "Cesta k emocionálnej zrelosti" sa vybrala správnym smerom - smerom k žiakovi. Učitelia vo svojich odpovediach potvrdili veľký záujem o tento program nielen z ich strany, ale aj zo strany žiakov. Na základe ich skúseností by azda bolo vhodné zamyslieť sa nad možnosťou zaradenia tohto preventívneho programu do učebných osnov.

Z pohľadu žiaka sa preventívny program javí taktiež pozitívne. Takmer všetci žiaci považujú Cestu k emocionálnej zrelosti za zaujímavú i keď v niektorých prípadoch s malými výhradami. Žiakom sa na programe najviac páčili témy o medziľudských či partnerských vzťahoch, životných problémoch či riešení konfliktov, ako aj vytvorenie priestoru na komunikáciu.

Z uvádzaných negatív je to krátky čas jednotlivých stretnutí, nevyhovujúce zaradenie programu po skončení vyučovania, nevhodné zostavenie skupiny, v ktorej je problém vytvoriť príjemnú a otvorenú atmosféru. Na základe uvedených informácií si dovoľujeme apelovať hlavne na šikovnosť realizátorov „Cesty“. Ide totiž o negatíva, ktoré majú v moci odstrániť sami empatickým a kreatívnym prístupom, vlastnými motivačnými aktivitami a prispôbením sa intelektuálnej a mentálnej úrovni účastníkov.

O preukázaní pozitívneho vplyvu preventívneho programu na emocionálnu a sociálnu sféru osobnosti žiakov vypovedá aj skutočnosť, že „Cesta“ pomohla väčšine jej absolventom naučiť sa aktívnemu počúvaniu, naučiť sa lepšie reagovať a efektívnejšie riešiť rôzne situácie, program tiež žiakom pomohol v komunikačných zručnostiach - lepšie dokážu vyjadriť svoje názory, postoje a pocity. Z hľadiska socializácie osobnosti program najviac pomohol žiakom spoznať lepšie samých seba ako aj lepšie si rozumieť so spolužiakmi či rodičmi. Tento prínos, potvrdený vlastnými výpoveďami absolventov „Cesty“, považujeme za nesmierne cenný.

Ak berieme do úvahy fakt, že žiaci spolu v triede žijú minimálne šesť rokov a za toto obdobie si vytvoria pevné vzájomné vzťahy, postoje či vzorce správania sa, pozitívna zmena v ich sociálnych návykoch v smere k lepšiemu porozumeniu samého seba a svojho bezprostredného okolia dosiahnutá účasťou na „Ceste“ potvrdzuje vhodnosť, až nevyhnutnosť realizácie tohto programu, pričom je potrebné oceniť profesionálnu intuíciu jeho tvorcov a vysokú odbornosť a talent jeho realizátorov.

Získané výsledky z motivačného prieskumu potvrdili veľký záujem učiteľov o preventívny program, o ktorom sa dozvedeli okrem iného aj z masmédií a z odborných časopisov, resp. z dennej tlače, kde boli výsledky prezentované.

Z motivačných faktorov podnecujúcich záujem učiteľov o preventívny program „Cesta k emocionálnej zrelosti“ najvýraznejšie frekventovala túžba po spoznaní žiakov, lepšom zblížení sa s nimi a porozumenie ich citového prežívania. Svoj záujem o program prezentovali aj tým, že chcú pomôcť žiakom pri riešení problémov, ktoré si vyžadujú často len lepšiu komunikáciu v triede, resp. kolektíve.

Potvrdili aj prínos programu pre seba samých, ktorý ich výrazne obohatil. Viacerí uviedli, že program im pomohol premýšľať o živote, vypočuť si deti, ale aj správnejšie reagovať v niektorých situáciách.

Uvedené zistenia vypovedajú o tom, čo si myslia tí, ktorí programom prešli alebo ho realizujú, ale aj tí, ktorých záujem a túžba po poznaní vedie k tomu, že absolvovali prípravu na jeho realizáciu. Nie je to len náhoda, že program sa na školách udomácnil. Má čo povedať učiteľom, ale najmä žiakom. Svedčia o tom nielen kvantitatívne ale aj kvalitatívne výsledky a merania.

Najpodstatnejším článkom socializačného procesu je rodina, škola, bydlisko, priatelia, aj spoločenská klíma. V škole často krát pre vysoký počet žiakov v triedach, množstvo učebnej látky neostáva čas na ľudský kontakt medzi učiteľom a žiakom, pričom sa opomína aj výchovný prvok školy, ako výchovno-vzdelávacej inštitúcie. Škola, ale aj mimoškolské zariadenia sa skôr zameriavajú na žiakov ktorí sú aktívni, obľúbení, dosahujúci dobré výsledky, ale menej priestoru sa vytvára pre žiakov menej angažovaných, so slabšími známkami, z dysfunkčných a rómskych rodín.

Prevenia by sa mala uskutočňovať na všeobecnej a individuálnej úrovni. Pri všeobecnej úrovni ide o vplyv makroprostredia na utváranie morálnych postojov a konania jednotlivca, pri individuálnej (špecifickej) o konkrétne zásady mikroprostredia (rodiny, školy, pracoviska, vrstovníkov a pod). Pri individuálnej ide o opatrenia v rámci demokratizácie spoločnosti, humanizácie, povýšenia hodnoty človeka, jeho vzdelania a tvorivosti.

Použitá literatúra

- 1) All different – all equal. Education pack. Ideas, resources, methods and activities for informal intercultural education with young people and adults. Council of Europe, Strasbourg, 1995
- 2) Hermochová, S.: Sociálne psychologický výcvik (Príspevok k metodice práce se skupinou). Odbor nápravne výchovné činnosti správy SNV ČSR, Praha, 1981
- 3) Hermochová, S.: Hry pro život. Sociálne psychologické hry pro děti a mládež. Portál, Praha, 1994
- 4) Hermochová, S.: Metody aplikované sociální psychologie. Sociálně - psychologický výcvik ve školním věku. Dom techniky ČSVTS Bratislava, 1989
- 5) Kožnar, J.: Skupinová dynamika. Metodický materiál. Bratislava, 1985
- 6) Kratochvíl, S.: Skupinová psychoterapie neuros. Praha, Avicenum, 1978
- 7) Lencz, L.. Ivanová, E.: Metodický materiál III k predmetu Etická výchova. Metodické centrum Bratislava, 1995
- 8) Lencz, L.. Křížová, O.: Metodický materiál k predmetu Etická výchova. Metodické centrum Bratislava, 1993
- 9) Matula, Š.: Etická výchova a jej sociálnopsychologický rozmer v kontexte drogovej prevencie. In: (Zb.) Súčasný stav a ďalšie perspektívy využitia etickej výchovy v primárnej prevencii drogových závislostí. Metodické centrum, Bratislava, 1998, s.22 - 24
- 10) Výrost, J. - Slaměník ,I.: Sociální psychologie – sociálna psychológia. Praha, ISV, 1997
- 11) Štúr, I.: Základy diferenciálnej psychológie, Osveta, Martin, 1975
- 12) Halajová A.: Seba-percepcia u detí s poruchami správania. Diplomová práca. FF UK Bratislava 1993.
- 13) Juhás, J: Dotazník sociálnej akceptácie. Psychodiagnostické a didaktické testy, š.p. Bratislava 1990.
- 14) Kerns S. E. U. a Prinz R. J.: Critical issues in the prevention of violence-related behavior in youth. Clinical child and family psychology review, 5,2, 2002, 133-160.
- 15) Mardíaková Z.: Aplikácia programu „Cesta“ u žiakov ZŠ s poruchami správania. In Zb.) Psychologické dni 2001: Psychológia pre bezpečný svet človeka, Trenčín, SPS a SKP, 2001
- 16) Matula, Š.: Cesta k emocionálnej zrelosti. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava , 1999.

- 17) Matula, Š.: Overovanie metód skupinového poradenstva pre mládež s poruchami správania v podmienkach pedagogicko-psychologickej poradne. Záverečná správa, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava, 1985.
- 18) Štúr, I.: Základy diferenciálnej psychológie, Osveta, Martin, 1975.
- 19) Yalom, Irvin, D.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Konfrontace 1999, str.66.