

NEPONIŽOVANIE, NEZHADZOVANIE

„STARAJME SA O INÝCH.“

neponižovať v. 1 a: neznižovať b: nezľahčovať či nepodceňovať,
c: neodmietaať či nekritizovať d: neponižovať a negniaviť

Neponižovanie: Nepoužívať slová, činy či gestá s cieľom ponížiť, pokoriť či zneuctiť iných

ČO JE PONIŽOVANIE/ZHADZOVANIE?

Ponižovanie sú slová – slová, ktoré naznačujú: „Som lepší ako vy. Mám viac peňazí, som bystrejší, lebo mám viac možností ako vy.“ Cieľom je zlepšiť si pozíciu, ukázať, že dotyčný má väčšiu moc, vyššie sociálne postavenie alebo chce ovládať správanie iných. Vtipkovaním na cudzí účet usiluje takýto človek často o podkopanie vzťahov, aby tak posilnil svoju pozíciu, aby sa vyhol problémom, aby získal povýšenie. Nech sa tak správa jednotlivec alebo celá skupina, cieľom ponižovania je vždy to isté – ponížiť a získať moc i lepšie sociálne postavenie.

Ponižovanie, zhadzovanie, sa môže prejavovať vonkajšími prejavmi a gestami, ako sú prevracanie očí, klopkanie na čelo, zosmiešňovanie napodobňovaním (opičenie sa po niekom) atď. Či už sú to slová alebo gestá, pohrdanie, opovrhnutie a výsmech sú jasné.

Niekedy nás ponižovanie zasiahne viac než obvykle. Devastačné účinky má najmä vtedy, keď sa ho dopustia ľudia, ktorých máme radi, veríme im, alebo ľudia, na priazni ktorých nám záleží. Cítíme to ako zradu. Aj žiaci v strese sú veľmi zraniteľní na pichnutie ponižujúcich slov. Keď sú posmešné poznámky namierené do citlivých oblastí (napríklad telesné zmeny v puberte, nadváha alebo naopak chudosť, iná národnosť atď.), deti sa často hanbia za niečo, s čím nemôžu nič robiť alebo len veľmi málo. Obdobne, keď k ponižovaniu dochádza pred vrstovníkmi, strácame tvár a poníženie i hanba sa prehlbujú.

Nechutné ponižujúce poznámky – obvykle pod rúškom humoru – sú formou mocenskej hry, keď jedna osoba skúša získať moc nad inými ľuďmi alebo nad situáciou. Môžu sa za tým skrývať aj nevedomé pocity žiarlivosti, zlosti, strachu a neschopnosti. Mnohí žiaci pokladajú túto hru so slovami za formu humoru a prehládajú, že sa tak deje na účet niekoho iného.

PREČO KONAŤ BEZ PONIŽOVANIA?

Chcieť sa učiť znamená byť zraniteľný. Podstupujeme riziko, že sa nám budú smiať, keď urobíme chybu alebo priznáme, že nepoznáme odpoveď. Každý žiak by mal pristupovať k novým situáciám a učebným skúsenostiam bez strachu zo slovných útokov.

Keď nepripustíme ponižovanie v triede ani doma, učíme tým úcte k ľuďom, k myšlienkam a k situáciám. Vytvárajme vo svojej triede pozitívnu emocionálnu klímu, kde sa žiaci cítia dostatočne bezpečne, aby riskovali nesprávnu odpoveď, nápad alebo myšlienku a skúšali nové zručnosti bez toho, aby sa obávali posmešných poznámok. Zákaz ponižujúcich poznámok sa podobá zostrojeniu neviditeľného štítu, ktorý chráni nováčikov na poli poznania.

AKO PRESADZOVAŤ NEPONIŽOVANIE?

Aby sme zmenili negatívny návyk na pozitívny, musíme si najskôr uvedomiť negatívne správanie, ktoré potrebuje zmenu. Potom si musíme premyslieť plán, ako odbúrať ponižovanie a povzbudzovať prejavy úcty k iným.

Uvedomiť si potrebu zmeny. Používajte aktívne počúvanie na to, aby ste zaregistrovali poznámky v triede, v spoločných priestoroch i na ihrisku. Pozorujte deti. Kto ponižuje iných? Komu sa vysmievajú? Kto má silnú sociálnu pozíciu a kto nie? Používajte zoznam potrieb podľa Glassera: patriť niekde, mať moc, zabávať sa a mať slobodu.¹ Čo vo vašej triede chýba? Snažte sa rozpoznať, čo potrebuje zmenu a potom spoločne so žiakmi premyslite plán ako na to.

Vytvoriť prostredie bez ponižovania vyžaduje, aby dospelí boli neustále vzorom. Všetci zamestnanci školy (administratívni pracovníci, učitelia, školník, upratovačky, pracovníčky školskej jedálne i rodičia, ktorí prichádzajú pomáhať do školy) musia pochopiť, že sú v pozícii vzoru. Nie je možné, aby vládlo: „Rob, ako ti hovorím, nie, ako to robím ja.“ Každý v školskej budove sa podieľa na zmene negatívnej atmosféry. Umiestnite plagáty s pravidlami spoluzitelia a so životnými zručnosťami všade po škole, aby ich všetci videli a riadili sa podľa nich. Iniciujte diskusie o negatívnych dôsledkoch ponižovania. Pokiaľ ste svedkom ponižovania, zasiahnite ihneď pokojným a rozumným spôsobom, než sa situácia vystupňuje.

Aby ste zbavili školu ponižovania, treba odstrániť taktiež výsmešné prekáračky, ktoré sa pokladajú za humor. Spomeňte si na dvojzmyselnú poznámku kolegov. Hoci rýchle dodali: „To bol len žart,“ nikdy ste si neboli istí, ako to skutočne mysleli. Hovorí sa, že veľa pravdivých slov sa povie žartom. Ponižovanie medzi učiteľmi v zbore vedie k nedostatku dôvery, čo je pre vzdelávaciu inštitúciu vyslovene škodlivé, najmä keď táto nedôvera presakuje kvapka po kvapke do postojov žiakov a do ich správania. Dodržiavanie pravidla neponižovania, nezhadzovania, vyžaduje spoločné úsilie všetkých členov školského spoločenstva, inak nebude mať láskavosť, podstupovanie rizika, výchova a družnosť žiakov príliš veľkú šancu na úspech.

AKO VYZERÁ NEPONIŽOVANIE V SKUTOČNOM ŽIVOTE?

- Používame konštruktívnu kritiku bez ponižujúcich slov.
- Zdržiavame sa rasových narážok, zľahčujúcich poznámok, týkajúcich sa etnických skupín, a negatívnych komentárov o náboženskom presvedčení, ktoré je iné ako naše.
- Podporujeme kohokoľvek, kto sa niečo učí, dodávame mu odvalu a pomáhame, dokiaľ spomínanú záležitosť nezvládne.
- Poskytujeme emocionálnu podporu tým, ktorých zosmiešnili, ponížili.
- Odsudzujeme ponižovanie v televíznych programoch, vo filmoch, u politikov a iných verejných činiteľov.
- Odmietame byť terčom ponižovania, miesto toho sa usilujeme zvýšiť svoju psychickú odolnosť a ignorovať ponižovanie.
- Správame sa profesionálne: nepripúšťame ironickú atmosféru na konferenciách, na poradách a na pracovisku.

¹ William Glasser: *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. Harper Perennial, New York, 1998, strany 31 – 41.

- Vychovávame členov svojej rodiny tak, že im umožňujeme prežívať situácie, z ktorých sa učia.

AKO VYZERÁ NEPONIŽOVANIE V ŠKOLE?

V učiteľskom zbore

- používate humor, ktorý neublíži, alebo nenecháte nikoho v neistote, čo ste svojím výrokom mysleli,
- pripomínate kolegom alebo študentom pravidlo neponižovania,
- učíte žiakov, ako reagovať v prípade ponižovania,
- ste si istí, že všetci v škole poznajú pravidlo neponižovania,
- vytvárate silný pocit spolupatričnosti, kde sa každý cíti jedinečný, prijímaný, súčasťou skupiny.
- snažíte sa odstrániť ponižovanie medzi študentmi, ako aj v ich rodinách,
- oceňujete každého – dospelých i žiakov – ako jednotlivcov, ktorí sa zlepšujú.

Žiaci

- uvedomujú si, ktoré slová a vety ponižujú iných a nahrádzajú ich výrazmi, ktoré vyjadrujú úctu (výrazy, ktoré sú pozitívne a upevňujú sebaúctu iných),
- povzbudzujú spolužiakov, keď precvičujú nové zručnosti,
- neumožňujú iným získať moc, pretože neveria ich zosmiešňujúcim výrokom,
- uznávajú, že každý jednotlivec má jedinečné nadanie a prednosti, ktorými môže prospievať svojmu spoločenstvu,
- vysvetľujú podstatu pravidla neponižovania návštevam a hosťom.

APLIKAČNÉ ÚLOHY

NA OSVOJENIE PRAVIDLA NEPONIŽOVANIA, NEHADZOVANIA

Pre celú triedu

- Nakreslite obrázok usmievajúcej sa tváre. Vypočujte si príbeh ... (vyberte príbeh vhodný pre žiakov vašej triedy, v ktorom sa vyskytuje ponižovanie, napríklad rozprávka Kocúr v čižmách). Vždy, keď pri čítaní rozpoznáte ponižovanie, odtrhnite kúsok tváre. Naopak, keď počujete vety, ktoré vyjadrujú úctu, dajte kúsok späť. VARIANT č. 2: Počúvajte príbeh. Zakaždým, keď počujete ponižovanie, ukážte palcom dole. Zakaždým, keď počujete vyjadrenie úcty, ukážte palcom hore. Dohodnite sa s kamarátom, že budete používať tieto gestá, keď na vás niekto začne skúšať ponižovanie.
- Pozrite si časť filmu... (odporúčame vybrať niektoré z humorných scénok). Zaznamenávajú počet prípadov ponižovania, ktoré sa tam vyskytnú. Premietnite si časť znova a určite, ktoré postavy používajú ponižovanie a ktoré sú ich terčom. Vysvetlite spolužiakovi, čo si myslíte

o tom, že scenárista používa vo filme ponižovanie.

Pre malú skupinu alebo jednotlivcov

- Vyhotovte pohľadnicu s ocenením pre niekoho z triedy. Prednú stranu farebne vyzdobte. Na druhú stranu napíšte uznanie a podpíšte sa. V komunitnom kruhu ju prečítajte a odovzdajte adresátovi.
- Napíšte aspoň štyri posmešky, ktoré ste povedali. Zamyslite sa, prečo ste ich povedali. Nakreslite k tomuto zoznamu tváre, ako by ste sa cítili vy sami, keby niekto povedal tieto slová vám. Dajte tieto papiere do škatule s nápisom „Neponižovanie“. Keď bude škatuľa plná, vezmite ju (spolu so spolužiakmi i pani učiteľkou) a choďte na školský dvor alebo do školskej záhrady. Zorganizujte smútočnú rozlúčku s posmeškami a pochovajte škatuľu do zeme. Keď sa vrátite do triedy, napíšte štyri výroky, ktoré vyjadrujú úctu a používajte ich nasledujúci týždeň.
- Vyspovedajte nejakého dospelého, ako je to s ponižovaním na jeho pracovisku. Dávajte mu otázky ako: Čo si myslíte, prečo sa ľudia v práci ponižujú? Podľa čoho poznáte, že sa k vám zamestnanci správajú úctivo? Ako váš vedúci podporuje, alebo odmieta ponižovanie na pracovisku? Sú u vás nejakí ľudia, ktorí sú terčom posmeškov? Aký vplyv má ponižovanie na vašu prácu? Potom napíšte dva alebo tri odstavce o tom, čo ste sa dozvedeli a zoznámte s tým celú triedu.
- Naučte sa, ako sa v znakovkej reči ukáže slovo „neponižovanie“. Precvičujte tento znak, pokiaľ ho nebudete dobre vedieť. Potom naučte celú triedu používať ho. Ďalší variant: naučte sa znak pre slovo: „Nesmej sa mi“.
- Urobte malú brožúrku, v ktorej vysvetlíte pravidlo neponižovania. Ilustrujte ju obrázkami, ktoré by dopĺňali text. Vytvorte niekoľko exemplárov, aby boli k dispozícii návštevníkom či novým prichádzajúcim, ktorí by z nej porozumeli význam pravidla.
- Zistite, kde sa vo vašej komunite nachádzajú miesta, ktoré poskytujú potrebným ľuďom jedlo, ovocie, nocľah, šaty (napríklad vývarovňa a nocľaháreň pre bezdomovcov, Armáda Spásy a pod.). Pozvite predstaviteľov niektorej z týchto organizácií, aby navštívili vašu triedu. Požiadajte ich, aby vás zoznámili so svojou filozofiou a s postupmi, ako pomáhajú ľuďom. Napíšte potom list, e-mail s poďakovaním, kde uvediete jednu vec, ktorú ste sa o organizácii dozvedeli, i jeden spôsob, o ktorom si myslíte, že vy osobne môžete pomôcť organizácii, ktorá pomáha tým, čo to potrebujú.
- Zorganizujte zbierku jedla v škole. Urobte plagát, ktorý usporiadanie zbierky oznámi všetkým. Navštívte ďalšie triedy a vysvetlite im tento projekt. Zadovážte kontajnery pre zbierku. Zariadte, aby sa zbierka dostala do organizácie, ktorá poskytuje jedlo bezdomovcom.
- Napíšte scénu so situáciou, v ktorej sa používa ponižovanie. Potom napíšte druhú verziu scény a nahraďte ponižovanie výrazmi úcty. Zahrajte so spolužiakom obidve scény pred celou triedou. Požiadajte žiakov v triede, aby vymysleli ďalšie vyjadrenia úcty, takže by sa dala napísať ďalšia verzia scény.
- Preštudujete reklamy a inzeráty z hľadiska jemných foriem ponižovania mužov alebo žien.
VARIANT č. 1: Vyberte si jeden prípad a napíšte list o tejto záležitosti. Opíšte, ako ponižovanie ubližuje emocionálne i osobnostne. Odošlite list firme. VARIANT č. 2: Vymyslite novú reklamu

alebo inzerát, ktorý bude ponúkať tovar bez ponižovania. Zahrajte vašu verziu celej triede.

- Prečítajte si nasledujúci citát: „Nikto vám nemôže ublížiť bez vášho súhlasu.“ (Eleanor Rooseveltová). Napíšte článok o tom, ako chápete tento citát, vysvetlite pocity a skúsenosti. Pohovorte si o tom s vaším učiteľom.

ZNAKY ÚSPECHU

Blahoželáme!

Za prejavy zvládnutia pravidla neponižovania u žiakov pokladáme:

- oceňujú výkony iných,
- necítia sa dobre v spoločnosti tých, ktorí ponižujú,
- snažia sa udržiavať vzťahy s niekym zo školy, koho v minulosti vysmievali pre jeho odlišnosť,
- učia členov svojej rodiny, aké negatívne dôsledky má ponižovanie,
- vedome sa zarazia, aby im z úst nevyšli negatívne slová,
- ospravedlnia sa, keď sa dopustia ponižovania a snažia sa to dotýčnej osobe vynahradiť,
- chápu, že im ľudia veria, že ich poznámky budú vhodné a pozitívne,
- pri rozličných akciách nevynechávajú nikoho z triedy,
- zastanú sa, keď niekoho ponižujú.

Pokračujte ďalej! Žiaci potrebujú viac precvičovať z týchto dôvodov:

- keď v škole ponižujú iných,
- smejú sa, keď sa niekomu posmievajú,
- podpichujú, aby sa iní vysmievali,
- neurobia nič, keď počujú, ako iní niekoho ponižujú,
- opakujú posmešky, ktoré počuli,
- zapierajú alebo sa hanbia za niečo vo svojej rodine, pretože si myslia, že by sa im ostatní mohli posmievateľ,
- nie sú schopní úprimne oceniť spolužiakov,
- neustále ponižujú osobu alebo skupinu pre ich rasu, náboženstvo, národnosť či finančné pomery.

LITERATÚRA

V..... dňa

Vážení rodičia,

v našej triede stále smerujeme k vytvoreniu silného zdravého spoločenstva a pravidiel spolužitia nám poskytujú pevný základ pre naše správanie. Ďalšie pravidlo spolužitia, ktorým sa budeme zaoberať, je

neponižovanie, nezhadzovanie.

Ponižovaním, zhadzovaním, ktoré sa všelikde stalo súčasťou normálnej konverzácie, myslíme poznámky, ktoré zraňujú alebo ponižujú osobu či skupinu osôb. Sú to väčšinou štipľavé, pohrdavé až opovržlivé slová alebo gestá, aj keď sa často tvária humorne. Aby sme sa zbavili ponižovania:

- učíme sa prejavovať i prijímať ocenenia,
- snažíme sa dozvedieť viac o kultúrnom dedičstve spolužiakov,
- zaznamenávame ponižovania, o ktorých čítame v knihách alebo počujeme vo filmoch či v televíznych programoch,
- pomáhame v dobročinných organizáciách.

Pretože Vy ste pre svoje dieťa prvými učiteľmi, môžete mu pomôcť osvojiť si pravidlo neponižovania, nezhadzovania, takto:

- nedovoľíte, aby vo vašom dome niekoho ponižovalo, ani ono samo, ani jeho kamaráti,
- budete sa zhovárať o tom, ako ste sa cítili, keď Vás niekto ponižoval,
- budete hovoriť o ponižovaní, o ktorom sa dopytujete Vy alebo Vaše dieťa v médiách, ako aj o tom, ako tieto slová pôsobia na ducha spoločnosti.

Ďakujem za Vašu stálu podporu pri zlepšovaní pravidiel spolužitia.

S pozdravom

.....

učiteľka Vášho dieťaťa