

## VIEŠ ROZPOZNAŤ ŠIKANOVANIE ?

**Šikanovaním** (chicane - francúzskeho pôvodu) označujeme, keď **sa úmyselne a opakovane ubližuje druhým fyzicky alebo psychicky**. Znamená to, že niekto tebe alebo niekomu, kto sa nedokáže brániť, robí niečo nepríjemné, niečo, čo si neželáš, čo ti ubližuje alebo ťa zraňuje.

Každé dieťa má svoje práva, nezaslúži si, aby bolo šikanované. Následky šikanovania sú vážne (nepozornosť na vyučovaní, psychosomatické ochorenia, záškoláctvo, depresie, úzkostné poruchy až pokus o samovraždu). Následky šikanovania môžu byť dlhodobé.

### Šikanovanie je právne postihnuteľné.

Aby sme hovorili o šikanovaní, musí incident obsahovať tieto znaky:

- jasný úmysel ublížiť druhému,
- útočníkom môže byť jedno alebo skupina detí,
- incidenty sú opakované,
- charakteristický je nepomer síl medzi útočníkom (agresorom) a obeťou.

Šikanovanie je aj to:

- keď ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa ti,
- keď sa ti vysmievajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov a pod.,
- keď ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráza sa ti, že ak to neurobíš, počarbe ti zošit, vysype ti veci z tašky a pod.,
- keď ti spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci,
- keď ti spolužiaci robia veci, ktoré sú ti nepríjemné (napr. nadávajú ti, strkajú do teba, schovávajú ti veci, bijú ťa),
- keď ťa spolužiaci ignorujú a nevšímajú si ťa.

**Keď sa voči tebe niekto správa tak, ako je to vyššie uvedené, potom si pravdepodobne obeťou šikanovania!**

Deti často hovoria, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť, že je to len hra, zábava.

**To nie je pravda! Nikomu, ani tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť ťa a zraňovať!**

### Prečo deti šikanujú?

Za hnací motor konania agresorov možno považovať dva motívy:

1. „dobrý pocit“ z utrpenia a poníženia obeť,
2. silná túžba po moci.

Ďalšie motívy šikanovania:

- *motív upútania pozornosti* – agresor chce byť stredobodom pozornosti, chce získať „obdiv“ a priazeň spolužiakov,
- *motív žiarlivosti*,
- *motív zabíjania nudy*,
- *motív prevencie* – bývalá obeť chce predísť svojmu šikanovaniu a na novom pôsobisku začne šikanovať, prípadne sa rýchle pridá k agresorovi.

## Kto sa stáva obeťou šikanovania?

Obeťou sa môže stať ktorékoľvek dieťa. Najčastejšie sú týrané deti, ktoré nevedia skrývať strach, ich najslabším miestom je príliš viditeľná bojazlivosť a zraniteľnosť.

## Ako možno zistiť, či je dieťa šikanované?

Šikanovanie je veľmi často skryté, ale existujú určité príznaky, že niečo nie je v poriadku:

### priamo alarmujúce signály:

- telefonická alebo osobná informácia rodičov o podozrení na šikanovanie,
- náhle prevalenie šikanovania,
- zúfalá reakcia obeť, prípadne jeho kamaráta – tajne navštívi učiteľa alebo anonymne napíše list učiteľovi.

### nepriamo alarmujúce signály:

- dieťa vchádza do triedy s učiteľom, všade chodí posledný, cez prestávky postáva pri učiteľovi, resp. pri zborovni,
- dieťa nechce chodiť do školy bez udania dôvodu,
- dieťa je osamotené, nemá kamarátov,
- dieťa je úzkostné, smutné, vystrašené,
- dieťaťu sa náhle zhorší prospech, nesústreďí sa na vyučovaní,
- dieťa má poškodené, znečistené, rozhádzané veci,
- dieťa má odreniny, modriny, škrabance a pod., ktoré nedokáže uspokojivo vysvetliť.

## Pomoc šikanovaným deťom

S deťmi, ktoré sa stali obeťami šikanovania, sa musí pracovať citlivo. Obzvlášť sa musíme vyvarovať toho, aby nemalo pocit viny, že bolo šikanované. Pri práci so šikanovanými deťmi sa snažíme dosiahnuť zmeny v ich myslení, správaní, zvýšiť sebadôveru a sebedomie a naučiť ich brániť sa šikanovaniu.

## Ako začína šikanovanie

Podobne ako iné sociálnopatologické javy, aj šikanovanie má svoj vývoj. Najdôležitejším je práve jej začiatok, ktorý sa nazýva **ostrakizmus**. Je to štádium, ktoré slúži pre pedagógov a rodičov ako varovný signál. Ak si ostrakistické správanie u žiakov všimnú, môžu ho hneď zastaviť a ubližovanie sa nevyvinie do hlbších následkov.

Ostrakizmus je typický tým, že **spolužiaci jednu „obeť“ vyčlenia z kolektívu, nikto sa s daným dieťaťom nebaví, nikto mu neodpovedá na pozdrav a ak aj áno, len akousi hanlivou poznámkou**. Dieťa je týmto spôsobom vyčleňované z partie spolužiakov, ktorí tvoria akési jadro, kam ono nepatrí. Časté je taktiež ohováranie, posmievanie či urážanie.

### **Charakteristické spôsoby ubližovania obeť v štádiu ostrakizmu):**

- Spolužiaci obeť ignorujú, neodpovedajú na pozdrav, robia, že ho akože nepočuli.
- Na obede si k obeť nikto zo spolužiakov nesadá, prehliadajú ho.
- Obeť je ohováraná, osočovaná, obviňovaná z niečoho, čoho sa nedopustila, spolužiaci hádžu na obeť všetku vinu.
- Agresori posielajú obeť hanlivé SMS, emaily, vymýšľajú o ňom rôzne vymyslené príbehy, ktoré potom roznášajú po celej škole.
- Agresori obeť zámerne provokujú, chcú, aby sa zrútila, zúrila a bránila sa.
- Spolužiaci ostrakizujúcu obeť urážajú aj cez jej vlastných rodičov.
- Agresori sa vysmieávajú slabostiam obeť, jej „nedostatkom“, ktoré zveličujú a upozorňujú na ne.

- Ak urobí obeť chybu pri písomke alebo ústnej odpovedi, agresori ju zveličia a robia si z toho srandu pred celou triedou.
- Obeť je ironizovaná agresormi, zosmiešňujú na nej všetko, čo sa dá.
- Agresori ohovárajú obeť nielen v triede, medzi ostatnými spolužiakmi, ale aj po celej škole, snažia sa o to, aby sa žiaci ostatných tried správali k obeti tak, ako sa k nej správajú oni sami.

## Štyri typy šikanovania

### Fyzické šikanovanie

Fyzické šikanovanie zahŕňa kontakt medzi osobami. Medzi príklady patrí kopanie a bitie. Niekedy to môže byť ťažké odlíšiť od drsnej hry, ale ak je to v nevhodných časoch, alebo ak nie všetci zainteresovaní sú pohodlní, môže to byť šikanovanie.

### Slovné šikanovanie

Slovné šikanovanie sú slová nasmerované na osobu. Vyzvané meno, urážky, doberanie, zastrašovanie alebo robenie homofóbnych alebo rasistických poznámok sú formou verbálneho zneužitia.

### Skryté šikanovanie

"Skryté šikanovanie" sa vzťahuje na akcie vykonávané za chrbtom osoby. Vykonáva sa s jediným cieľom zničiť povest' osoby alebo spôsobiť ponižovanie. Medzi príklady skrytého šikanovania patria:

- rozširovanie povesti alebo vytváranie lži o osobe,
- negatívne pohyby jazykom tela,
- rozprávajú vtipy, ktoré človeka zahanbujú a ponižujú,
- napodobňovanie niekoho neopatrným spôsobom.

### Kybernetické šikanovanie

Cyberbullying môže byť otvorene alebo tajne vykonávané. Cyberbullying používa technológiu a zariadenia, ako sú sociálne médiá, súkromné webové stránky alebo mobilné telefóny. Negatívne príspevky na sociálnych médiách a priamy kontakt prostredníctvom textových správ sú dve z najbežnejších foriem kyberšikany.

<https://www.storyboardthat.com/sk/articles/e/%C5%A1kolsk%C3%A9-%C5%A1ikanovanie>

<http://www.previnciasikanovania.sk/>

[http://www.centrumga.sk/sikanovanie\\_manual.pdf](http://www.centrumga.sk/sikanovanie_manual.pdf)

<https://eduworld.sk/cl/52/pre-ucitelov/predchadzame-sikane>

<http://pointre.sk/2018/09/21/vieme-co-je-sikanovanie/>

# Čo nie je šikanovanie

## 1. Ak dieťa nemá niekoho rado

Je úplne prirodzené, že deti nemajú rady každého, koho v živote stretnú, a každý im jednoducho nie je sympatický. Rovnako to cítime i my dospelí, a je preto pokrytecké očakávať iné konanie a myslenie od malého dieťaťa.

**Môžeme od nich požadovať, aby sa správali úctivo jeden voči druhému, nedokážeme im však vnútiť, aby mali niekoho rady.**

## 2. Ak je niekto vyčlenený

Úplne prirodzene sa obklopujeme ľuďmi, ktorí sú nám blízki a nedokážeme si vytvárať priateľstvá s každým. Je preto normálne, ak sa chcú deti hrať s najlepšími kamarátmi a vôbec si nevšímajú ostatné deti, alebo na svoju narodeninovú oslavu pozvú iba najbližších priateľov. Jednoducho zahrnú svojich kamarátov do svojich obľúbených aktivít a zvyšok vylúčia.

Často sa však dnes v školách môžeme stretnúť s tým, že slovo „vylúčený“ je považované okamžite za šikanovanie a deti, ktoré sa správajú len podľa toho, ako sa s kým cítia, označujeme za „problémové.“ Hoci by deti mali byť priateľské ku každému, je nereálne od nich očakávať, že budú blízkymi priateľmi s každým, koho spoznajú.

## 3. Ak do niekoho nechtiac buchnete

Je známe, že malé deti sa hašteria, dohadujú i bijú. Pravdupovediac, konflikt je úplne prirodzená súčasť dospievania. Podstatné je, aby deti postupne spoznali, ako riešiť konflikty v mieri a s rešpektom voči druhým. Bitka alebo nesúhlas ešte neznamená šikanovanie. Pamätajte, že vždy ide pri šikanovaní o opakovanú prevahu sily.

## 4. Chcieť od detí, aby sa hrali určitým spôsobom

Všetky deti sa v určitom momente chcú hrať podľa vlastných „pravidiel.“ Ich priateľom sa môžu zdať panovační, no deti sa stále iba učia, ako sa hrať fér. Deti, ktorým sa nepáči, že sa majú hrať iba podľa pravidiel toho druhého, taktiež treba upozorniť, že to druhej strane musia dať jasne najavo. Napríklad: „*OK, teraz sa môžeme hrať takto, ale potom sa budeme hrať podľa mňa.*“

Pamätajte, že ak sa nejaké dieťa dožaduje, aby sa hrali podľa jeho pravidiel, nie je to šikanovanie. **Každé dieťa sa chce hrať podľa tých vlastných.** Rozdiel je v tom, že vie ostatných presvedčiť. Problém nastáva vtedy, ak začne byť takéto dieťa agresívne, ak s ním druhé dieťa nesúhlasí. Vtedy už možno hovoriť o šikanovaní.

## 5. Ak o niekom dieťa povie vtíp

Zabávanie sa na druhých ľuďoch je pre nich málokedy zábavné, ale hranica medzi zmyslom pre humor a robením si posmechu z niekoho iného, je veľmi krehká. Je preto dôležité upozorňovať deti, že vtipy, ktoré hovoria, môžu druhých zahanbiť alebo zraniť. O šikanovanie sa jedná napríklad v prípade šírenia klebiet, používania urážlivých prezývok alebo vyhrážania sa.

## 6. Ak s niekým dieťa nesúhlasí

Hádky sú iba prejavom nesúhlasu jedného s druhým. Je prirodzené, že deti majú rozdielne názory a záujmy a nesúhlasia s rovnakým pohľadom či riešením vecí. A navyše je dobré, ak svoje názory vyjadria. Hádka samotná nie je aktom šikanovania, hoci sa tak mnohí

domnievajú. Je preto veľmi dôležité rozlišovať medzi štandardnou hádkou a šikanovaním počas hádky.

## **7. Vyjadruje neprijemné myšlienky a pocity k iným deťom**

Obzvlášť deti v základnej škole sú veľmi otvorené vysloviť úprimne svoje myšlienky a názory. Pre niektoré deti to nemusí byť príjemné, ak počuje od inej osoby, čo si o ňom myslí alebo voči nemu cíti. Aj v tomto prípade treba upozorniť, že nie vždy sa jedná o šikanovanie, ak niekto vyjadrí svoje myšlienky a pocity.

**Namiesto toho je potrebné, aby zasiahol dospelí a vysvetlil dieťaťu, čo je vhodné a čo nie je.**

## **8. Ojedinelé akty agresívneho správania, dotieravosti alebo zastrahovania**

**V definícii šikanovania je, že sa musí jednať o opakované a zámerné konanie.** Šikanovanie je vedomý, opakovaný, nepriateľský akt agresívneho správania jednej osoby alebo skupiny osôb, ktoré chcú zo svojej pozície uškodiť druhému alebo získať či potvrdiť si svoju moc. Preto čokoľvek, čo sa stane raz, nie je šikanovaním. Rodičia by mali byť pozorní, čo im deti hovoria a či sa veci dejú opakovane, pri akých situáciách a za akým účelom.

**Učiť deti, ako byť milými k druhým, je dlhodobý proces, no vďaka vnímavej podpore učiteľov a rodičov to môže byť pre všetkých omnoho ľahšie.** Deti sa dokážu stále menej dostávať do situácií, ktoré ich označujú za agresorov a menej detí sa bude cítiť dotknutých a budú vedieť otvorene hovoriť o svojich pocitoch a tom, že sa cítia nekomfortne.

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/1823/viete-co-nie-je-sikana>

<http://pointre.sk/2018/09/21/vieme-co-je-sikanovanie/>