

Cítiš sa byť šikanovaný?

So šikanovaním má skúseností takmer 30% detí. Mnohí sa z týchto psychických či fyzických zranení len ťažko spamätávajú. **Chyba v žiadnom prípade nie je v tebe, ale v zlých vzťahoch medzi žiakmi vašej triedy alebo školy. Problém je v tom, že niektorí tvoji rovesníci sú agresívnejší a nedokážu kontrolovať svoje správanie. Ani kontrola zo strany dospelých nie je dostatočná. Nie je to teda preto, že ty si zlý, nešikovný alebo si to zaslúžiš. Nehanbi sa za to, že si obeťou šikanovania. Nenechávaj si to pre seba, ale požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ. Povedz to rodičom, obľúbenej učiteľke, kamarátovi, psychológovi, obráť sa na linku dôvery alebo najbližšiu pedagogicko – psychologickú poradňu.**

Rady pre šikanované deti:

- Keď do teba niekto zapára, nedaj sa vyprovokovať ani vystrašiť, aj keď sú viacerí. Poznámkam a provokáciám sa zasmej alebo ich ignoruj. Pamätaj si, že ich autori sú obmedzení. Keď to nejakú dobu takto vydržiš, prestane ich to baviť.
- Môžeš im povedať, aby vypadli, aby prestali, kričať „NIE“. Ale musíš to urobiť nahnevane a hneď odísť.
- Keď máš ísť okolo tých, ktorí ťa bijú, berú ti veci, nechodievaj sám. Počkaj na nejakú skupinku a pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš.
- Drž sa v skupine. Agresori sa obvykle zameriavajú na osamelé deti.
- Vyhýbaj sa miestam, kde by ťa mohol niekto zbiť, zobrať ti niečo alebo ťa inak trápiť.
- Keď nemáš kamarátov, skús si ich nájsť. Možno má niekto v tvojom okolí rovnaké problémy ako ty. Skús sa s ním spojiť.
- Zaznamenávaj si všetko, čo ti robia, kedy, kde a kto ti čo urobil a povedal.
- Povedz o svojich problémoch rodičom a požiadaj ich o radu. Ty ich pomoc a podporu potrebuješ a oni sa určite budú snažiť pomôcť ti.
- Keď sa to týka školy, skús nájsť dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo aspoň spolužiaka, ktorému sa zdôveríš.
- Prestaň uvažovať ako obeť. Chod' so zdvihnutou hlavou.

Mal by si vedieť, že podobné problémy má mnoho detí. Mali ich aj mnohí známi ľudia. V detstve bol šikanovaný napr. herec Tom Cruise, spevák Phil Collins a mnohí ďalší. Každý z nich sa týchto problémov po čase zbavil a nezabránilo im to dosiahnuť úspech v ďalšom živote.

Pamätaj si !

- Ak si obeťou šikanovania, musíš to čím skôr oznámiť dôveryhodným dospelým a chrániť sa!
- Ak je šikanovaný niektorý tvoj spolužiak, nie je správne schvaľovať agresívne správanie spolužiakov.
- Nie je správne ani odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický, či iný handicap.
- Nie je správne mlčať, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponižovanie druhých.
- Nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť agresormi, aby si mlčal.
- Nie je správne nečinne sa prizerať alebo byť ľahostajný, keď sa staneš svedkom šikanovania. Hovorí sa o „žalovaní“, ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Keď niekto ohlási šikanovanie, vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje to, že sa nebojí a že má dosť sebavedomia, aby sa šikanovať nenechal.
- Ak vieš, že je v tvojom okolí niekto šikanovaný, povedz to rodičom, triednej učiteľke, koordinátorovi prevencie alebo niekomu dospelému, komu dôveruješ.

Čo robiť, keď si svedkom toho, že tvojho kamaráta šikanujú starší chlapci v škole?

- Zájdi za učiteľom, ktorému dôveruješ, a povedz mu, čo si videl,
- porozprávaj sa s kamarátom, ktorý je obeťou šikanovania, podpor jeho sebavedomie,
- ponúkni mu pomoc, napríklad, že spolu s ním zájdeš za učiteľom a potvrdíš, že ho naozaj šikanujú,
- rátaj však s tým, že sa bude báť a nebude chcieť o ničom hovoriť, napriek tomu to za pokus stojí,
- pokús sa šikovne a nenápadne zistiť, ako dlho šikanovanie trvá a kto všetko je na škole obeťou,
- pokiaľ je takých detí viac, je nádej, že sa rodičia spoja a spoločne niečo dosiahnu,
- nájdi dospelého spojenca – učiteľa, rodičov tvojich či kamarátových, staršieho súrodenca,
- v každej škole je výchovný poradca a koordinátor prevencie, ten taktiež môže pomôcť,
- keď poznáš kamarátových rodičov, pokús sa ich taktne informovať,
- keď budeš jednat', nezabúdaj, že ide o to pomôcť kamarátovi a nie sa pomstiť násilníkom.

Ak nezostaneš so svojím problémom sám, ak naberieš odvahu a povieš to niekomu dospelému, určite ti pomôže problém riešiť a tvoj život sa opäť vráti do normálnych koľají.

Obrátiť sa môžete aj na telefonickú Linku detskej istoty. Funguje na telefónnych číslach 116 111 alebo 0800 500 500. Na bezplatné číslo Linky detskej istoty môže zavolať každý, kto potrebuje pomoc alebo chce pomôcť v otázke šikanovania. Teda aj dieťa, aj dospelý.

Linka sa špecializuje na problematiku detí a mládeže. Ako jediná pracuje v nepretržitej prevádzke vrátane víkendov a sviatkov. Je bezplatná, anonymná a odborne garantovaná.

Čo nie je šikanovanie

Je normálne, že ťa spolužiaci nepozvú na každú oslavu či udalosť. Budú chvíle, kedy jednoducho budeš chýbať na zozname pozvaných hostí tak, ako sa to deje aj v dospelosti.

Náhodné buchnutie do druhého býva často prezentované úplne odlišne. Záleží na tvojej nálade. Ak máš dobrý deň, zasmieš sa na tom a po chvíli na tento akt zabudneš. Ak máš zlý deň, okamžite to označíš za úmyselné udretie.

Obzvlášť pri športe dochádza k takýmto nehodám a hádkam. Je dôležité konflikt nestupňovať, pretože vo väčšine prípadov vôbec nejde o akt šikanovania.

Pamätaj, že hádka samotná nie je aktom šikanovania, hoci sa tak mnohí domnievajú.

<http://www.previnciasikanovania.sk/?mod=deti-a-mladez>

<https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/4523/ako-zacina-sikana-je-prve-znaky-spoznate-lahko>

www.sikana.eu