

Šikanovanie jediné slovo, za ktorým sa skrýva množstvo utrpenia... Strach, že sa práve vaše dieťa stane jeho obeťou, nie je až taký neopodstatnený. Podľa oficiálnych štatistík zažilo šikanovanie na vlastnej koži asi 30% žiakov slovenských škôl.

Ak máte to šťastie, že vám vaše dieťa dôveruje a vy sa dozviete, že je spolužiakmi šikanované - **neváhajte a konajte!** Obráťte sa na školu, pre ktorú je záväzné Metodické usmernenie Ministerstva školstva k prevencii a eliminácii šikanovania, ktoré školám ukladá realizovať systémové opatrenia na predchádzanie tomuto javu, povinnosť riešiť každý vzniknutý problém šikanovania a každej jeho obeti poskytnúť bezodkladnú pomoc.

Dôverujte škole, je pripravená na to, aby problém vášho dieťaťa riešila kompetentne a zodpovedne v zmysle **Metodického usmernenie Smernice č.36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach.**

Vychovávate doma agresora, obeť šikanovania alebo vychované dieťa?

*Rodina od narodenia dieťaťa vstúpuje dieťaťu životné hodnoty, normy, ponúka vzory správania, návyky, s ktorými neskôr vstupuje do sociálnych vzťahov s inými ľuďmi. Spôsoby správania, ktoré získa dieťa v rodine, uplatňuje neskôr v materskej škole i po vstupe do školy, kde správanie dieťaťa začínajú ovplyvňovať pedagógovia i detské rovesnícke skupiny. **Ale to, čo dá dieťaťu rodina do šiestich rokov života, to ho poznačí na celý život.** Preto je nevyhnutné vedieť, že aj vy môžete doma vychovávať agresora, ak má vaša výchova nasledujúce znaky:*

- *Zanedbávané dieťa.* Ak je dieťa zanedbávané alebo priveľmi trestané, môže si o sebe vytvoriť negatívny obraz. Dieťa sa môže cítiť frustrované, neisté. Takéto deti môžu začať druhých šikanovať, aby si dokázali, že sú hodné toho, aby si ich všímali.
- *Agresívna rodina.* Dieťa, ktoré vyrastá v rodine s prevahou hlasných argumentácií, kriku, násillia, má sklon používať tento druh agresívneho správania aj keď je s deťmi. Ak sú rodičia sami agresormi, často podporujú alebo obraňujú agresivitu u svojich detí a nechcú pripustiť ich vinu na incidente šikanovania.
- *Rodina, v ktorej „všetko prejde“.* Dieťa môže mať v rodine značnú voľnosť, takže môže mať problémy s tým, ako rozpoznať, čo je prijateľné, keď je s inými ľuďmi. Takéto dieťa zle reaguje na disciplínu. Môže byť rozmazané a doma býva centrom pozornosti.

Hoci príčin, ktoré vedú k šikanovaniu je veľa a každé dieťa, ktoré šikanuje, je jedinečné, mali by sme poznať príčiny, ktoré vedú k takémuto správaniu. Ak budeme poznať príčiny alebo faktory, ktoré vplývajú na vytvorenie takéhoto správania u dieťaťa, pomôže nám to pri jeho usmerňovaní a ďalšej výchove.

Prevencia šikanovania v rodine

Väčšina preventívnych opatrení proti šikanovaniu sa musí začať doma, skôr než dieťa nastúpi do školy. Rodičia majú dôležitú úlohu pripraviť svoje deti tak, aby zapadli do vonkajšieho sveta mimo rodiny. Než deti začnú chodiť do školy, musia sa naučiť ovládnuť svoje agresívne impulzy a uznať, že aj ostatní ľudia majú svoje potreby. Rodičia môžu pomôcť deťom nasledujúcim spôsobom:

- byť príkladom dobrých vzťahov,
- zvládať vlastnú agresiu,
- dávať jasne najavo, že násilná agresia je neprijateľná,
- okamžite zastaviť akúkoľvek známku neprijateľnej agresie,
- identifikovať a pomenovať účinky agresie,
- opísať pocity obeť agresie,
- učiť starostlivým a empatickým vzťahom.

Dôležité:

- naučiť deti zodpovednosti za seba a iných;
- naučiť deti vážiť si seba a iných;
- naučiť deti starostlivosti a jemnosti;
- naučiť deti vhodnú asertivitu a agresiu;
- stanoviť pevné, jasné a nemenné normy správania;
- dodržiavať predvídateľnú, pravidelnú každodennú rutinu;
- usmerňovať každý náznak agresie odpútaním pozornosti a včasným zásahom;
- kontrolovať situácie, kde je agresia pravdepodobná;
- vyvarovať sa násilium doma, v škole alebo vo filme/televízii;
- nikdy nedovoliť, aby neprijateľná agresia priniesla pre deti pozitívne výsledky - pri náprave skutkov treba vždy "zaplatiť".

Všimnite si, že štyri body obsahujú učenie. Toto je dôležitý bod, ktorý zdôrazňuje nevyhnutnosť aktívnej prevencie šikanovania. Nie je dobré očakávať, že deti prirodzene vyrastú zo svojej agresie bez zásahu dospelých. Aktívne učenie detí je významné v prevencii agresie a šikanovania.

Učiť deti zodpovednosti za seba a iných

Je iba jediný spôsob, ako naučiť deti zodpovednosti, a to je dať im zodpovednosť. Zodpovednosť musíme zvyšovať krok po kroku a prispôbovať ju špeciálnym požiadavkám každého dieťaťa. Toto sa dá urobiť iba s dobrým porozumením toho, čo každé dieťa potrebuje a s neustálou kontrolou. Kontrola je dôležitá k tomu, aby sme včas identifikovali akékoľvek problémy, ktoré môžu byť v kontexte prevzatia zodpovednosti obzvlášť škodlivé, až nebezpečné.

Naučiť deti vážiť si seba a iných

Sebaúcta a úcta k ostatným sú úzko prepojené. Navzájom sa dopĺňajú a jedna je zrkadlovým obrazom druhej. Takže od dieťaťa, ktoré nemá úctu k sebe, nemôžeme očakávať, že si bude vážiť druhých. Deti, ktoré nemajú voči sebe kladné pocity, nielenže budú mať potešenie, keď sa budú k druhým správať zle, ale budú mať aj minimálnu úctu k sebe a k druhým. Preto tým, že naučíme deti úcte, môžeme dosiahnuť, že dieťa si vylepší obraz o sebe a prejaví úctu k iným. Dobrý príklad zo strany dospelých je jeden z najlepších spôsobov, ako naučiť deti týmto zložitým vzťahom, ktoré sa slovami veľmi ťažko vysvetľujú. Nestačí len povedať "rob to takto". Väčšina detí potrebuje príklad, ktorý by nasledovala.

Naučiť deti starostlivosti a jemnosti

Niektoré deti sú starostlivé prirodzene, ale väčšina nie je a musia sa starostlivosti trpezlivo naučiť. Ako sme už povedali, dobrý príklad dospelého je jeden z najlepších spôsobov ako naučiť deti starostlivosti. Keď deti cítia, že sa o ne starajú, budú sa starať aj o druhých. Niekedy je nevyhnutné deti naučiť, ako byť láskavý a jemný. Znamená to vziať dieťa za ruku a ukázať mu v najmenších detailoch presne to, čo sa od neho vyžaduje. Tak, ako keď učíte dieťa písať.

Naučiť deti vhodnej asertivite a agresii

Na agresii, ktorá je správne nasmerovaná a adekvátne regulovaná, nie je nič zlé. Napríklad, mnoho športov si vyžaduje využitie kontrolovanej agresie a slúžia ako dobrá skúsenosť na zvládnutie hnevu a agresie. Niektoré z bojových umení sú obzvlášť dobré na ovládanie agresie. Majú veľmi jasné pravidlá, kedy a ako sa môže agresia použiť a veľmi dôkladne dávajú pozor, aby sa zachovával kódex správania sa.

Deti sa učia kontrolovať agresiu aj v hre, v predstavách a v bojových hrách s inými deťmi. Aj tu sa vyžaduje dôsledná kontrola, a ak treba, aj zásah, ak sa agresia vymkne z rúk. Nie je nezvyčajné, že deti sa hrajú veľmi agresívne vojnové hry. Často sme veľmi prekvapení, aké

agresívne vedia byť zdanlivo nevinné deti. Hry na predstavivosť sú užitočné, aby sa deti naučili kontrolovať svoje emócie. Avšak nemiestne agresívna hra by sa mala aktívne obmedzovať a energia detí by sa mala konštruktívne presmerovať.

Stanoviť pevné pravidlá pre každodenný život

Do určitej miery môžeme na prejavy neprijateľnej agresie alebo šikanovanie pozeráť ako na zlyhanie disciplíny - buď sa dieťa nenaučilo pravidiel rozumného správania sa alebo ich zámerne porušilo. Stojí za to si pripomenúť, že slovo "disciplína" pochádza z latinského slova disciplína, čo znamená učiť sa. Dôležitosť naučiť sa zvládnuť agresívne impulzy sme už zdôrazňovali a jasná a stála disciplína je nevyhnutnou podmienkou, ak deti majú mať šancu naučiť sa, čo je správne a čo je nesprávne.

Pravidlá treba väčšinou stále opakovať, kým sa nestanú automatickou súčasťou každodenného života. Výhodou je, keď dostaneme agresiu pod kontrolu v každodennom živote takým spôsobom, že šikanovanie sa stane práve také nemysliteľné, ako vojsť do postele v topánkach alebo jesť sediac na stole. Začlenenie pravidiel spoločenských vzťahov do každodennej rutiny je veľmi účinným spôsobom dosiahnutia požadovaných noriem disciplíny. Keď sa nám toto podarí, bude iba niekedy potrebné opakovať pravidlá a šikanovanie sa pravdepodobne neobjaví.

<https://www.minedu.sk/data/att/13481.pdf> (Smernica č.36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach.)

http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy_spravania/sikanovanie/rady_ucitelom_rodicom.pdf

<http://www.prevenciasikanovania.sk/?mod=rodicia--teoria--informacny-letak-pre-rodicov>

<https://www.prohuman.sk/pedagogika/sikanovanie-v-skolskom-prostredi-a-jeho-trestno-pravne-hladisko>

10 prikázání pre rodiča

Janusz Korczak

1.Neočakávajte od vášho dieťaťa, že bude plniť vaše ambície. Pomôžte mu stať sa tým, kto je ono samé, nie tým, kto ste vy.

2.Neočakávajte od dieťaťa, že vám vráti všetko, čo ste do neho vložili. Dali ste mu jeho vlastný život. A ako by vám to mohlo splatiť? Ono dá život ďalšiemu človeku a toto je nevratný čin vďačnosti.

3.Nevylievajte si svoj hnev na dieťaťi a neskôr v živote sa vyhnete nedorozumeniam. Len to, čo zasejete, to budete žať.

4.Nepozerajte na detské starosti zhora. Všetko v živote nám bolo dané podľa toho, čo dokážeme zvládnuť. Pamätajte že detský život je rovnako náročný a môže byť dokonca náročnejší ako ten váš, až pokiaľ dieťa nezíska svoje vlastné životné skúsenosti.

5.Nezahanbujte deti!

6.Nezabúdajte že tie najdôležitejšie stretnutia v živote sú stretnutia s deťmi. Venujte im viac pozornosti, pretože nikdy neviete, koho v detskej tvári skutočne stretávate.

7.Netrápte sa, že pre svoje dieťa niečo nedokázate urobiť alebo robíte málo. Pamätajte, že málo robí iba ten, kto neurobil všetko, čo bolo v jeho silách.

8.Dieťa nie je tyranom, ktorý ovládne celý váš život. Nie je to len vaše mäso a vaša krv. Je to vzácny dar - Pohár Života, ktorý vám bol daný, preto zapáľte jeho tvorivý plameň.

9.Naučte sa milovať cudzie deti. Nikdy neurobte cudziemu dieťaťu niečo, čo by ste neurobili vlastnému.

10.Milujte svoje dieťa nech je akékoľvek. Netalentované, smoliarske, dospelé. Keď sa s dieťaťom rozprávate, radujte sa, pretože dieťa je sviatok, ktorý je zatiaľ s vami.

Janusz Korczak-(1878-1942) bol uznávaný poľský detský lekár, učiteľ, psychológ a spisovateľ, ktorý svoj život zasvätil deťom. Janusz Korczak bol Žid a v detskom domove, ktorý spravoval bolo asi 200 židovských detí. Bojoval za svoje deti do poslednej chvíle, no nedokázal zachrániť všetky. Príbehy o jeho živote hovoria, že sa mohol počas vojny pred vlastnou smrťou zachrániť až 3 krát. Odmietol sa však vzdať svojich detí. Sprevádzal svoje deti do plynovej komory v Treblinke, kde spolu s nimi i zomrel.