

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Komenského 2740, Kysucké Nové Mesto

Telefón: 041 / 421 21 76

mail: pppknm@stonline.sk

Čo je šikanovanie

Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí **úmyselne** a **opakovane** ubližuje druhým. Znamená to, že niekto Tebe, alebo niekomu, kto sa nemôže brániť, robí niečo nepríjemné, niečo, čo si neželá, čo mu ubližuje, alebo ho zraňuje. Šikanovanie je aj to:

- ❖ keď Ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa Ti,
- ❖ keď sa Ti vysmievajú, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, že poslúchaš učiteľov ...
- ❖ keď Ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa Ti, že ak to neurobiš, počarbe Ti zošit, vysype Ti veci z tašky a pod.,
- ❖ keď Ťa nútia odísť z vyučovania, alebo Ti nedovolia ísť zo školy domov,
- ❖ 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.

Ked' sa voči Tebe niekto správa tak, ako je to vyššie uvedené, potom pravdepodobne si obeťou šikanovania!

Často deti hovoria, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť.

To nie je pravda!

Nikomu, ani Tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť Ťa a zraňovať!

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 ďalší. Každý z nich sa týchto problémov po čase zbavil a nezabránilo im to dosiahnuť úspech v ďalšom živote.

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

Pamätaj si !

- Ak si obeťou šikanovania, čím skôr to oznám dôveryhodným dospelým a chráň 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 ohlásí 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.

Ako sa môžeš brániť, čo môžeš urobiť ?

- Keď do Teba niekto zapára, nedaj sa vyprovokovať ani vystrašiť, aj keď sú viacerí.
- Môžeš im povedať, aby vypadli, kričať „NIE“ alebo utekať preč. 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 pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš.
- 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 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.
- Keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, zavolaj na linku dôvery, alebo do Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.

Ak budeš o šikanovaní hovoriť s niektorým dospelým, povedz jasne:

- Čo sa stalo.
- Ako často sa to stávalo.
- Kto bol pri tom.
- Kto to videl.
- Kde sa to stalo.
- Čo si v tomto smere už podnikol.

Adresy so zdrojom informácií:

www.zodpovedne.sk

www.minimalizacesikany.cz

www.prevenciasikanovania.sk