

## 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 nemôžeš 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 za to, ako sa oblekaš, 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 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

**Keď 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 mnohí 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 odvahu a povieš to niekomu dospelému, určite Ti pomôže problém riešiť a Tvoj život sa opäť vráti do normálnych koľají.**

## Prečo si šikanovaný

So šikanovaním má skúseností temer 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 mame, obľúbenej učiteľke, kamarátovi, psychológovi, obráť sa na linku dôvery, alebo najbližšiu pedagogicko – psychologickú poradňu.

## 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 a 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 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.
- ◆ Keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, zavolaj na linku dôvery, alebo do Pedagogicko – psychologickkej poradne. Kontakty nájdeš v ďalších častiach na našej stránke.

## 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 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.

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

- ◆ zjdi 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 by taktiež mohol pomôcť
- ◆ keď poznáš kamarátových rodičov, pokús sa ich taktne informovať
- ◆ keď budeš jednať, nezabúdaj, že ide o to pomôcť kamarátovi a nie sa pomstiť násilníkom

## **Žiadosť o pomoc – nieje predsa hanba!**

Všetko sa začne naozaj riešiť, keď to niekomu povieš! Dôveruj si, netráp sa sám a vyhľadaj pomoc!

## **Povedz to niekomu- niekoho si nájdi,nebuď v tom sám!**

**-rodičom**

**-kamarátovi**

**-učiteľovi**

**- Miriam Maslíkovej, koordinátorovi prevencie**

**- Janke Koperovej, výchovnej poradkyni**

**-Petre Bizíkovej, psychologičke**

## **Alebo tu sú telefonické kontakty - čísla, na ktorých nájdeš pomoc a podporu**

Občianske združenie Papilion: 055/6435577, 0903629359.

Detská linka záchrany

0800 121 212, pondelok až piatok od 14. do 20. hodiny (sídlo v Nitre, volať môžu ale deti z celého Slovenska),

Linka detskej istoty

Linka detskej istoty UNICEF Bratislava – 0800 – 112 112

Linka detskej dôvery združenia LIENKA Košice 0800- 112 878

Niektoré ďalšie linky:

Linky Dôvery (väčšina funguje 24 hodín denne)

Bratislava 02 / 5249 5888

Nitra 037 / 523 222

Košice 055 / 622 2323

Humenné 057 / 775 4749

Prešov 051 / 773 1000

Linka nádeje – psychoterapeutická prvá pomoc

Košice 055 / 6441 155 (nonstop)

Košice 055 / 6440 781 (nonstop)

Prešov 051 / 7731 000 (nonstop)

Linky dôvery mládeže

Košice 055 / 622 2323 (nonstop)