

ŠIKANANA

Šikanovanie je správanie žiaka alebo skupiny žiakov, ktorého úmyslom je fyzické alebo psychické ublíženie, ohrozenie alebo zastrašovanie iného žiaka. Ide spravidla o opakované útoky voči žiakovi, alebo skupine žiakov, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia brániť.

FORMY ŠIKANOVANIA

Šikana môže mať rôzne formy a podoby, najčastejšie sa vyskytujú:

- urážky, nadávanie, zosmiešňovanie, ponižovanie
- bitky, kopance, potkýnania, facky či iné násilné a agresívne prejavy
- nahováranie na to, aby niekoho vylúčili z kolektívu alebo ignorovali
- písanie nenávistných či urážlivých postov, komentárov, fotiek, memečiek či statusov o niekom, zverejňovanie nevhodného obsahu na sociálnych siet'ach a iné podoby **kyberšikanovania**
- nevhodné dotyky, sexuálne narážky, komentovanie vzhľadu, urážlivé gestá, posielanie pornografického obsahu či iné formy sexuálneho šikanovania



- znevažovanie iného človeka, ohováranie, snaha o poškodenie jeho dobrého mena alebo jeho reputácie
- schovávanie, branie alebo ničenie osobných vecí či pomôcok, krádeže, vydieranie,
- urážanie a znevažovanie na základe inakosti, sexuálnej orientácie, vzhľadu, názorov, vierovyznania a pod.

Šikanovanie sa môže prihodiť každému z nás. Ak t'a niekto šikanuje, nie je to tvoja vina. Nikto nemá právo ubližovať ti. Požiadat' o pomoc je veľmi dôležité a správne.

ČO MÁM ROBIŤ?

... keď ma šikanujú?

So šikanovaním sa môžeme stretnúť v akomkoľvek kolektíve, napríklad v škole, na krúžkoch, v partii priateľov, v zamestnaní. To, čo sa pri šikanovaní deje, nie je vina obete. Šikanovaným sa môže v živote stať každý z nás, v rôznych životných situáciách a v každom veku. Ak sa v nejakom kolektíve objaví šikana, nemôže to tak zostať a je potrebné to začať efektívne riešiť. Požiadat' o pomoc je správne. **Nikto nemá právo ubližovať alebo ponižovať druhých.**



Aj keď sa to môže zdať ťažké alebo nepríjemné, trápne či náročné, situácia určite má riešenie. Ako sa zachovať?

- Zostaň čo najviac pokojný/á a pokús sa tento problém riešiť s chladnou hlavou. Spočiatku sa každý problém môže zdať veľký či neriešiteľný, nie je to však pravda.
- Vždy je dobré o tom niekomu povedať. Vyber si človeka, ktorému dôveruješ, môžu to byť napríklad tvoji rodičia, učitelia v škole, tréner, priatelia, školská psychologička či niekto z tvojich príbuzných. V tomto prípade nepôjde o „žalovanie“, ale o hľadanie riešenia.
- Ak sa rozhodneš zveriť sa rodičom alebo príbuzným, vyber si situáciu, keď budete mať na seba dostatok času a všetko im porozprávaj.
- Pomôcť a poradiť ti možno bude vedieť aj tvoj starší brat, sestra alebo kamarát. Možno sa tiež s niečím podobným už stretli. Ak so šikanou skúsenosti nemajú, choďte za tvojimi rodičmi alebo za učiteľmi spolu. Popros ich, aby ťa podporili.



- Dohodni si mimo vyučovania stretnutie napríklad s učiteľom/kou či so školskou psychologičkou. Kontaktovať ich môžeš osobne, telefonicky alebo mailom. Zver sa im so situáciou a hľadajte spolu možnosti jej riešenia.
- Pokiaľ zo šikany existujú nejaké záznamy (videá, fotky, poškodené oblečenie, maily a pod.) určite o nich povedz dospelým. Veci, ktoré ti pomôžu dosvedčiť to, čo sa deje, nezahadzuj ani nemaž.
- Ak máš obavu zveriť sa niekomu osobne, môžeš napísať alebo zavolať na niektorý z kontaktov pomoci, ktoré sú uvedené na konci článku. Môžeš tak situáciu prebrať s odborníkmi, vypýtať si radu, požiadať o pomoc alebo sa len zdôveriť a porozprávať.

ČO MÁM ROBIŤ?

... keď šikanujú niekoho iného?



Nie je správne niekomu ubližovať, no nie je správne ani to, keď sa tomu len nečinne prizierame. Odvážne a správne je snažiť sa šikanovanému pomôcť. Samozrejme, že nie je na tebe, aby si sám/a šikanu zastavil/a alebo vyriešil/a. Niekedy postačí, keď sa k šikanovanému budeš správať inak – s rešpektom a úctou. Už takto pomáhaš obeti šikany cítiť sa lepšie. Niekedy stačí

pozdraviť sa, usmiať sa, prihovoriť sa alebo pomôcť s nejakou drobnosťou.

Ako môžeš pomôcť šikanovanému?

- Ak si svedkom šikany, povedz o tom dospelému, ktorému dôveruješ (rodičia, učitelia, školská psychologička, ...).
- Ak šikanujú niekoho, koho máš rád alebo na kom ti záleží, môžete sa o tom spolu porozprávať. Venuj mu/jej svoj čas a pozornosť. Niekedy pomôže už aj to, keď sa ti môže zdôveriť a ty ho/ju vypočuješ bez súdenia. Nevadí, že nevieš čo presne máš povedať. Niekedy stačí počúvať a byť tam pre neho/pre ňu.
- Keď máte viac času na rozhovor, pokúste sa vymyslieť, čo by sa dalo spraviť. Komu to môžete povedať? Kto by vám mohol pomôcť? Skúste sa nad tým spolu zamyslieť, určite na niečo prídete.
- Niekedy obeť šikany o tom, čo sa im deje, nechcú hovoriť. Aj to je v poriadku. Tvoj priateľ bude možno potrebovať viac času, aby sa ti dokázal zdôveriť. Dopraj mu ho.
- Pokiaľ poznáš niekoho, koho šikanujú daj mu kontakt na linky a stránky pomoci.

Informácie nájdeš tu:

www.sikana.sk

www.zodpovedne.sk

www.kybersikanovanie.sk

Pomoc nájdeš tu:

Linka dôvery nezábudka 0800 800 566

Linka detskej dôvery 0907 401 749

Linka detskej istoty 116 111

školská psychologička

www.odpisemeti.sk

www.ipcko.sk