



## Prevenca proti ŠIKANOVANIU

### Čo je šikanovanie

Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí úmyselne, väčšinou opakovane ubližuje druhým. Znamená to, že ti niekto, komu sa nemôžeš ubrániť, robí, čo ti je nepríjemné, čo ťa ponízuje, alebo to jednoducho bolí.

Šikanovanie je aj to

- keď ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa ti
- keď sa ti vysmieávajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov
- keď ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráza sa ti, že ak to neurobiš, počarbe ti zošit, vysype ti veci z tašky
- keď ťa nútia odísť z vyučovania
- 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)

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

### **To nie je pravda!**

Nikom, ani tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť ťa, sužovať.

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.

### **Prečo si šikanovaný?**

Chyba v žiadnom prípade nie je v tebe, ale v zlých vzťahoch medzi žiakmi vašej triedy alebo školy. Nie je to preto, že si zlý, nešikovný, alebo si to zaslúžiš. Nehanbi sa sám za seba preto, že si podnetom šikanovania. Nenechávaj si podozrenie na šikanovanie pre seba, ale požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ (mame, obľúbenej učiteľke, kamarátovi, psychológovi atď.).

### **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 biť, 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.
- Keď sa to týka školy, skús nájsť dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo spolužiaka.
- Keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, zavolaj nám do Pedagogicko – psychologickkej poradne, alebo do Centra výchovnej a psychologickkej prevencie.

### **Pamätaj si**

- Nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov.
- Nie je správne odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický handikep.
- Nie je správne mlčať, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponížovanie druhých.
- Nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť šikanujúcim, 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.

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