

# Š I K A N O V A N I E

## Informácie pre rodičov

Šikanovanie v detskom veku znamená, že jedno dieťa alebo skupina detí hovorí inému dieťaťu nepekné, nepríjemné veci (verbálna agresivita), bije ho, kope, zamyká ho v miestnosti (fyzická agresivita), skrýva, berie alebo ničí jeho veci, alebo sa mu vyhráža. Tieto incidenty sa môžu často opakovať a pre šikanované dieťa je ťažké, aby sa samo ubránilo.

Ide o **agresívne správanie**, ktoré sa vyznačuje nasledujúcimi znakmi:

1. poškodzuje inú osobu,
  2. je zámerné,
  3. porušuje situačne relevantné normy,
  4. nie je motivované snahou pomôcť druhej osobe ani inými prosociálnymi úmyslami,
  5. trvá istý čas - nie je jednorázové, opakuje sa,
  6. je typické nerovnovážnym vzťahom silnejší - slabší, zneužívaním moci
  7. spája sa s tendenciou kontrolovať iných, demonštrovať moc, absenciou súcitu, empatie.
- je preto najnebezpečnejšou formou agresívneho správania
  - ako šikanovanie môžu byť označované aj opakované posmešky alebo škaredé poznámky o rodine dieťaťa (ale aj v rodine)
  - ako šikanovanie obvykle neoznačujeme občasnú bitku alebo hádku medzi rovnako fyzicky vyspelými súpermi.

## Čo by malo na možnosť šikanovania dieťaťa upozorniť rodičov – príznaky šikanovania

- za dieťaťom neprichádzajú domov spolužiaci alebo kamaráti
- dieťa nemá ani jedného kamaráta, s ktorým by tráвило voľný čas, telefonovalo si
- dieťa nie je pozývané na návštevy k iným deťom
- objaví sa nechut' ísť ráno do školy, odkladanie odchodu z domova, prejavy strachu, strata chuti do jedla
- dieťa nechodí do školy a zo školy najkratšou cestou, strieda rôzne cesty, resp. žiada odvoz
- dieťa chodí zo školy hladné (agresori mu berú desiatu alebo peniaze na ňu)
- nepokojný spánok, kričanie zo sna, napr. „Nechajte ma!“
- dieťa stráca záujem o učenie a schopnosť sústrediť sa naň
- býva doma smutné až apatické, objavujú sa u neho výkyvy nálad, zmienky o možnej samovražde. Odmieta zveriť sa s tým, čo ho trápi.
- opakovane žiada o peniaze, pričom uvádza nevierohodné dôvody použitia, príp. doma
- kradne peniaze
- nápadne často hlási stratu osobných vecí
- dieťa je neobvykle, nečakane agresívne voči súrodencom, príp. zlé i voči rodičom
- sťažuje sa na neurčité bolesti - hlavy, brucha ..., snaží sa zostať doma
- dieťa sa viac zdržiava doma, než malo predtým vo zvyku

## Rady pre rodičov detí - agresorov

- V prípade, že bola účasť dieťaťa na šikanovaní nepochybne preukázaná, mali by ste sa obaja ako rodičia snažiť jeho konanie pochopiť a vážne sa zamyslieť, prečo k nemu došlo, akých chýb ste sa dopustili pri výchove, či ste mu neodopreli čas, ktorý ste mali tráviť spoločne, aké hodnoty ste mu vštepovali, čo ste mu predviedli vlastným príkladom.
- Výchovne najúčinnjšou reakciou na vážne previnenie dieťaťa je, keď sa matka rozplače a otec rozhnevá. Motívom plaču a hnevu však nemá byť sebaľútosť matky („Čo si mi to urobil?!“) a urazená otcovská pýcha, ale jasné prejavenie toho, že dieťa vážne porušilo zákon, ktorý platí medzi ľuďmi a ublížilo inému.
- Optimálnym vyústením reakcie rodičov je, ak dieťa prežije hlboké zahanbenie nad tým, čo urobilo, príp. sa rozplače a prejaví tak svoju ľútosť. V takom prípade je potrebné odpustiť mu a previnenie nepripomínať, avšak dôsledne dodržať stanovený trest. Ten by mal byť prísnejší, než za akékoľvek iné detské previnenie. O treste v rodine samozrejme platí, a to ešte viac, než o treste v škole, že musí pochádzať od milujúcej osoby a musí byť veľmi jasne vysvetlený.
- Aj pre rodičov platí základné pravidlo: Radšej netrestať vôbec, ako potrestať zle! Tvrdým prístupom situáciu ešte zhoršíte.
- Dieťa by sa malo obeti, ktorej ublížilo, ospravedlniť a ak je to možné, nejako ju odškodniť.
- Ak ste rodičmi šikanujúceho dieťaťa, ako slušní ľudia, okrem uvedených opatrení voči vlastnému dieťaťu, mali by ste sa ospravedlniť rodičom obete a uistiť ich, že urobíte všetko preto, aby sa vec neopakovala.
- V budúcnosti vedzte svoje dieťa vo výchove viac k porozumeniu potrieb a pocitov iných, k spolupráci, tolerancii a pomoci iným.
- V prípade, že sami neviete, ako v takej ťažkej životnej situácii postupovať, mali by ste sa najskôr poradiť s niekým, komu osobne najviac dôverujete a spolu s ním uvažiť, či nie je potrebné hľadať aj odbornú pomoc špecialistu, spravidla detského psychológa alebo psychiatra.

## Rady pre rodičov detí - obetí

- Ako rodičia by ste mali dávať pozor na všetky druhy a prejavy šikanovania; tyranizovať sa dá nielen bitím, existuje aj výsmech, ústrky na ihrisku a každodenné týranie rôznymi nepríjemnosťami. Tieto nepríjemnosti sa zaneprázdnenému dospelému počúvajúcemu na pol ucha môžu zdať triviálne, ale pre ľahko zraniteľné dieťa sú ako koniec sveta.
- Pokiaľ sa domnievate, že je vaše dieťa šikanované, spýtajte sa ho, čo ho trápi. Vysvetlite mu, že sa nebudete rozčuľovať a že sa vy, ako rodičia, tiež nespôčíte proti nemu .
- Potom sa rozhodnite, čo podniknete. Nesnažte sa situáciu riešiť zbitím útočníka, málokedy to pomôže - deti sa stávajú útočníkmi, pretože sú bité.
- Skutočne vhodné riešenie závisí od veku dieťaťa:
  - U detí mladších ako 12 rokov skúste priateľský prístup, pozvite útočníka domov, ponúknite mu malé občerstvenie a pohovárajte sa s ním. Pomocou tejto metódy sa vám môže podariť urobiť z dieťaťa, ktoré tyranizovalo, ochrancu vášho dieťaťa.
  - U detí starších ako 12 rokov je nutný tvrdší prístup.
- Pokúste sa presne zaznamenať, čo sa stalo, príp. koľkokrát, kedy to bolo, kto bol prítomný. Snažte sa získať čo najúplnejší obraz (počítať však i s tým, že dieťa z rôznych dôvodov podá nepresné informácie).
- Mali by ste záležitosť oznámiť v škole triednemu učiteľovi, pokiaľ máte dôveru v jeho schopnosti a dobrú vôľu vec riešiť; ak nie, máte možnosť sťažovať sa priamo u riaditeľa školy. Žiadajte predstaviť školu, aby vás ihneď informoval, ako mieni postupovať.  
Pokiaľ ide o dobrú školu, učitelia problém vyriešia. Pokiaľ je ale ich jedinou odpoveďou pokrčenie ramenami so slovami: „Čo s tým my môžeme robiť?“, potom je to na vás.
- Ak je šikanované vaše dieťa, sú pravdepodobne šikanované i ďalšie deti. Pokúste sa zorganizovať s ich rodičmi, výboru znepokojených rodičov by vedenie školy malo venovať pozornosť.

- Zorganizujte aj svoje deti, pokiaľ chodia alebo cestujú do školy a zo školy v skupine, môžu sa chrániť jej prostredníctvom, alebo mu zabezpečte ochranu inak (vlastným doprovodom, dohodou s inými rodičmi, spolužiakom, starším dieťaťom).
- Ak ide o veľmi vážne ubližovanie, neposielajte dieťa do školy, kým nie je isté, že sa vec rieši správnym spôsobom, príp. požiadajte o pomoc políciu.
- Pokúste sa stretnúť s rodičmi agresora a požiadať ich, aby svoje dieťa usmernili.
- Pokiaľ nebude záležitosť vyriešená, denne ju sledujte, s dieťaťom o nej rozprávajte, nešetríte časom. Jeho názory berte vážne, i keď sa nimi nebudete môcť vždy riadiť.
- V budúcnosti sa vo výchove svojho dieťaťa viac zamerajte na to, aby si osvojilo účinné techniky na obranu pred ohrozením, agresivitou a násilím.
- Pomôžte aj cudziemu dieťaťu, pokiaľ vidíte, že ho iné dieťa šikanuje alebo je inak ohrozované a nie je nablízku dospelá osoba, ktorá by mu pomohla.

Ak potrebujete viac informácií alebo konkrétnu pomoc, siahnite po literatúre, využite pomocné služby napr. svojho poradenského psychológa v CPPP a P, detského psychiatra, polície...