

ZŠ Kataríny Brúderovej, Osloboditeľská 1, Bratislava

Prevenca a riešenie nevhodného správania sa žiakov a šikanovania.

Sprievodca pre školské prostredie Základnej školy Kataríny Brúderovej, Bratislava

ÚVOD

Nevhodné správanie sa žiakov a šikanovanie v počiatočných štádiách (tzv. ostrakizmus) sa viac či menej vyskytuje takmer v každej škole a školskom zariadení.

Na rozdiel od iných typov nežiaduceho správania, s ktorými sa stretávame v školskom prostredí, je šikanovanie obzvlášť rizikové, pretože často zostáva dlho skryté. A pritom aj pri relatívne malej intenzite šikanovania môže u jeho obetí dochádzať k závažným psychickým traumám s dlhodobými následkami. Je preto dôležité, aby pedagógovia aj odborní zamestnanci, rodičia a deti vedeli ako mu predchádzať, resp. rozpoznať ho a riešiť už počiatočné štádiá šikanovania.

Vodítkom pre riešenie situácií nežiaduceho správania sa žiakov, ostrakizmu a šikanovania je Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach, vydaná Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR. Nájdete tu: [Ministerstvo školstva Slovenskej republiky \(minedu.sk\)](http://www.minedu.sk).

ČO JE A ČO NIE JE ŠIKANOVANIE

Pre účely tohto materiálu **sa šikanovaním vo všeobecnosti rozumie úmyselné opakované konanie s prítomnou psychickou, fyzickou a/alebo sociálnou prevahou agresora.**

Pri detailnejšom definovaní môžeme hovoriť o tom, že:

Šikanovanie je správanie, **keď jeden alebo viac žiakov úmyselne a opakovane ubližuje vybranému žiakovi alebo skupine žiakov** robí alebo hovorí niečo, čo je mu nepríjemné a žiak sa nedokáže alebo z najrôznejších príčin nemôže brániť. Zámerom je zastrášať, ublížiť, uškodiť druhému alebo získať či potvrdiť si svoju moc.

- V priamej podobe zahŕňa **fyzické útoky v podobe bitia, vydierania, poškodzovania vecí, ako aj nadávok, ohovárania, vyhrážania či ponižovania.**
- V nepriamej podobe sa prejavuje ako **demonštratívne prehliadanie a ignorovanie** (v tomto prípade je potrebné citlivo zvážiť, či je to šikanovanie, alebo či ide o prejav nedostatočne rozvinutého sociálneho cítenia žiakov).

Šikanovanie môže mať aj formu elektronického šikanovania (kyberšikanovania). Nad týmto typom šikanovania má škola veľmi malý dosah. Rodič je ten, ktorý má takmer 100 % dosah na kontrolu správania sa dieťaťa vo svete internetu, mobilov a sociálnych sietí, odhalenie a v neposlednom rade aj jeho prevenciu.

Čo nie je šikanovanie - jednorazová (nie opakovaná, dlhodobá a skrytá) agresia, konflikt, pričom účastníci sú približne rovnako silní a obeť sa môže/dokáže brániť.

(Zdroj: VÚDPAP, 2022, Prevencia a riešenie šikanovania sprievodca pre školské prostredie - [24745.pdf \(minedu.sk\)](http://www.minedu.sk))

Zdroj: www.sikana.sk

Nie všetko čo sa nám nepáči na správaní iných je šikanovanie.

Šikanovanie napríklad nie je:

- Keď sa kamaráti pohádajú alebo pobijú...
- Keď niekto nechce povedať svoje tajomstvo...
- Keď niekto nechtiac strčí alebo nechtiac stúpi na nohu...
- Keď má niekto iného najlepšieho kamaráta...
- Keď si kamarát sadne s niekým iným...
- Keď niekto nechce napríklad požičať svoju obľúbenú vec...
- Keď sa tvoji kamaráti hrajú aj bez teba...
- Keď ti spolužiak nechce dovoliť odpísať od neho domácu úlohu, test...
- Keď sa s niekým dostaneme do konfliktu a dôjde k hádke či výmene názorov...
- Keď sa s priateľmi navzájom doberáte, podpichujete, máte dobrú náladu a nikto sa pri tom necíti zle či urazený...
- Keď má niekto iného najlepšieho priateľa alebo keď chce tráviť čas inak ako si navrhol/a ty...
- Keď ti niekto nechce povedať svoje tajomstvá, dôverné či súkromné informácie zo svojho života...
- Keď ti niekto nechce požičať svoje osobné veci, napríklad mikinu, peniaze, telefón...
- Keď sa s tebou niekto nechce rozprávať, lebo nemá dobrú náladu a chce byť radšej sám...
- Keď ti spolužiak nedovolí odpisovať na teste na ktorý si sa nepripravil/a alebo ti nechce našepkávať pri odpovedi...
- Keď sa tvoji priatelia napríklad mimo školy bavia aj bez teba, či s inými ľuďmi z partie...

Šikanovanie JE - opakované:

- Urážky, nadávanie, posmievanie sa, ohováranie
- Zosmiešňovanie, napodobňovanie, ponižovanie
- Branie, schovávanie alebo ničenie vecí
- Bitky, kopance, potkýnania, štipania, facky
- Nahováranie na to, aby niekoho vylúčili z kolektívu alebo ignorovali
- Písanie nevhodných postov, odkazov, sms-iek či komentárov o niekom
- Písanie nenávisťných či urážlivých postov, komentárov, fotiek, memečiek či statusov o niekom, zverejňovanie nevhodného obsahu na sociálnych sieťach a iné podobné druhy kyberšikanovania
- Nevhodné dotyky, sexuálne narážky, komentovanie vzhľadu, urážlivé gestá či posielanie, preposielanie pornografického obsahu či iné podobné formy sexuálneho šikanovania
- Znevažovanie iného človeka, ohováranie, snaha o poškodenie jeho dobrého mena alebo jeho reputácie
- Schovávanie, bratie alebo ničenie osobných vecí či pomôcok, krádeže, vydieranie
- Urážanie a znevažovanie na základe niekoho inakosti, sexuálnej orientácie, vzhľadu, názorov, vierovyznania a pod.

ČO ROBIŤ AK SOM/SME SÚČASŤOU NEVHODNÉHO SPRÁVANIA SA, alebo ŠIKANOVANIA
(môžeš byť obeťou, alebo svedkom).

ŽIAK

AK Ti niekto zámerne ubližuje alebo inému človeku a toto správanie sa opakuje, takže sa to nestalo iba raz alebo nechtiac. A deje sa to takto:

- Urážky, nadávanie, posmievanie sa, ohováranie
- Zosmiešňovanie, napodobňovanie, ponižovanie
- Branie, schovávanie alebo ničenie vecí
- Bitky, kopance, potkýnanie, štipanie, facky
- Nahováranie na to, aby niekoho vylúčili z kolektívu alebo ignorovali
- Písanie nevhodných postov, odkazov, sms-iek či komentárov o niekom

TAK

- **Nikto nemá právo ubližovať ti. Nemôže to tak zostať. Je dôležité povedať o tom niekomu a požiadať o pomoc. Určite to zvládneš. Aj táto situácia má riešenie.**
- **Povedať to niekomu dospelému. Vyber si toho, komu dôveruješ. Môžu to byť napríklad tvoji rodičia, učiteľka, tréner alebo školský psychológ. V tomto prípade nepôjde o „žalovanie“, ale o dôležitú pomoc pre seba samého.**
- Možno ti pomôže aj tvoj starší brat, sestra alebo kamarát.
- Učitelia v škole už o šikane vedia veľmi veľa. Pomôžu ti tieto problémy riešiť. S učiteľom si môžeš dohodnúť stretnutie alebo za ním môžeš zájsť po hodine či vyučovaní. Postačí ak povieš, že máš niečo dôležité na čo potrebujete viac času. Určite to pochopí a nájde si na teba čas. Ak máš trému alebo strach, môžeš si všetko dôležité zapísať na papierik. Poznač si: kto ti ubližuje, akým spôsobom, ako často, kde sa to deje a či o tom už niekto vie (kto to napríklad videl). Papierik môžeš učiteľke/ovi dať.

Čo mám robiť, keď šikanujú niekoho iného?

- **Ak si videl/-a, že niekoho šikanujú a nepáči sa ti to, môžeš vo veci byť veľmi nápomocný/-á!**
- Nemusíš šikanovanie zastaviť, ani nemusíš túto situáciu vyriešiť práve ty. Je to v poriadku. Postačí, keď sa ty k nemu budeš správať pekne – s rešpektom a úctou. Niekedy pomôže pozdraviť sa, usmiať sa alebo pomôcť s nejakou drobnosťou. Už takto pomáhaš obetiam šikany cítiť sa lepšie.
- **Povedať to niekomu dospelému. Vyber si toho, komu dôveruješ. Môžu to byť napríklad tvoji rodičia, učiteľka, tréner alebo školský psychológ. V tomto prípade nepôjde o „žalovanie“, ale je to veľmi dôležitá pomoc pre niekoho, kto ju naozaj potrebuje.**

RODIČ

Čo si mám všimáť na dieťati, aby som včas odhalil prípadnú šikanu?

- Zmeny v správaní – menej hovorí, vyhýba sa rozhovorom o kamarátoch, trávení času, o škole alebo volí rovnaké či všeobecné odpovede,
 - Emocionálne zmeny – plačlivosť, hnev, smútok, strach a pod.,
 - Zmeny v trávení voľného času – vynechávanie krúžkov či odmietanie aktivít, ktoré ho doteraz bavili, potreba izolovať sa,
 - Snaha o náhlu zmenu vzhľadu – iné oblečenie, výmena okuliarov za kontaktné šošovky, odstránenie zubného strojčeka, snaha prefarbiť si vlasy a pod.,
 - Zhoršený prospech, problémy s učením, viac poznámok či napomenutí,
 - Nepozornosť, nesústredenosť alebo apatia,
 - Zmeny v stravovacích režimoch (odmieta jedlo alebo má zvýšenú potrebu jedla),
 - Problémy so spánkom (nadmerná potreba spánku alebo problémy zaspať, ľahký spánok či zlé sny),
 - Zdravotné ťažkosti – časté sťažovanie sa na bolesti brucha, bolesti hlavy a podobne.
-
- Poškodené veci a školské pomôcky v zlom stave (potrhané či počmárané zošity, natrhnutá mikina, špinavé oblečenie),
 - Častejšie strácanie vecí a školských pomôcok (učebnice, prezuvky, perá, oblečenie na telesnú),
 - Drobné úrazy dieťaťa (modriny, odreniny, škrabance, začervenané fľaky na koži),
 - Ak si dieťa pýta viac peňazí či iné druhy potravín na desiatu (napr. viac sladkostí),
 - Používanie PC alebo mobilov dieťaťom – náhle zatvára prehliadače, púšťa šetrič obrazovky, keď vojdete do izby, schováva si mobil a pod.,
 - Nesúlady medzi výpoveďami dieťaťa pri rozhovoroch (čo robilo, kto tam bol, čo sa dialo a pod.).

ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ ŠIKANUJÚ MOJE DIEŤA?

1 - Riešenie vlastných emócií a prístupu

Keď rodič zistí, že jeho dieťaťu je alebo bolo ubližované, spravidla to so sebou prináša množstvo nepríjemných emócií a pocitov. Najčastejšie sú to hnev, strach, ľútosť, pocity krivdy, bezmocnosti a výnimkou nie je ani to, že sa cítite dotknuto či ponížene. Pre dobro vášho dieťaťa a vyriešenie situácie ich ale musíte odsunúť a začať problém riešiť aktívne a s chladnou hlavou, aj keď je to možno ťažké.

Ak sa vám dieťa zdôverilo s tak náročnou vecou ako je šikana, potrebuje vašu pomoc a pocit bezpečia. Pocity bezpečia rozrušený, kričiaci či plačlivý rodič dieťaťu nevie poskytnúť. Preto najlepšie čo môžete urobiť je to, že sa upokojíte. Teraz tu buďte len pre vaše dieťa. Svoje pocity môžete neskôr prebrať s vašimi priateľmi, partnerom alebo s odborníkmi.

2 - Riešenie situácie s dieťaťom

Niekedy je pre dieťa náročné hovoriť o tom čo sa mu stalo priamo. Často sa deti viac otvoria pri spoločnej aktivite – pri varení, počas jazdy autom a pod. Doprajte dieťaťu dostatok času a priestoru na to, aby vám o problémoch porozprávalo. Keď si vás dieťa vybralo za osobu, ktorej sa chce zveriť, rešpektujte to. Nevolajte hneď k rozhovoru partnera či súrodencov dieťaťa.

Ak niečomu nerozumiete, dopýtajte sa. Dieťaťu však neskáčte do reči a nerobte unáhlené závery. V prvej fáze je lepšie viac počúvať ako hovoriť. Otázky na dieťa voľte citlivo a pokiaľ možno všeobecnejšie. Napríklad:

Zdroj: www.sikana.sk

- *Stalo sa ešte niečo iné, o čom by si mi mal/a povedať?*
- *Je ešte niečo, čo by som o tom mal/a vedieť?*
- *Čo sa dialo potom?*
- *Kto iný tam ešte bol?*
- *Hovoril si o tom ešte s niekým okrem mňa?*
- *Ako by si chcel/a, aby sme situáciu riešili?*
- *Čo navrhuješ? ... a podobne.*

Veľa detí má strach z toho, že sa pre neho situácia a intenzita šikanovania po tom, ako ju začnú riešiť rodičia alebo škola zhorší. **Dieťa upokojte a vysvetlite mu, že sa mu pokúsite pomôcť. Nikoho neobviňujte. Nie je to chyba ani dieťaťa, ani školy (krúžku) ani vás. Žiaľ, aj takéto situácie sa stávajú. Neodsudzujte a neznevažujte deti (aktérov šikanovania), ale odsúďte samotnú šikanu. Určite vášmu dieťaťu nehovorte, že to malo riešiť skôr, inak alebo že sa malo brániť a pod. Na terajšej situácii to už nič nezmení a dieťaťu tak len znižujete sebavedomie. Pochváľte dieťa za to, že našlo odvahu sa vám zdôveriť a riešiť problém. Určite ho to stálo veľa stresu a námahy.**

Zaznačte si informácie, ktoré vám dieťa poskytlo. Ak o šikane existujú nejaké dôkazy (zranenia, zničené veci, správy v telefóne a pod.) odložte si ich, možno ich budete neskôr potrebovať.

3 - Následná starostlivosť o dieťa

- Ak bolo vaše dieťa šikanované je vhodné poradiť sa s detským alebo školským psychológom. Nemusí ísť hneď o terapiu, ale pomôžu vám napríklad v tom, ako s dieťaťom komunikovať či ako mu pomôcť spracovať negatívne zážitky a pocity. Následky šikany sa niekedy prejavia až neskôr a obeť šikany si ich často so sebou berú aj do dospelosti.
- Vhodné je pre dieťa vytvoriť správne rodinné zázemie s jasnými pravidlami, ktoré dieťaťu poskytnú pocit bezpečia.
- Trávte s dieťaťom dostatok času aktívne. Vyberajte nové činnosti, ktoré môžu byť pre dieťa prospešné a môže v nich zažiť úspech. Posilníte tak jeho sebavedomie.
- Motivujte dieťa k hľadaniu a rozširovaniu priateľstiev.

Čo by ste robiť nemali

- Nehovorte dieťaťu, že podobné problémy má riešiť samo alebo že sa musí naučiť brániť sa, vrátiť to agresorom a pod.
- Šikanu netajte, nezľahčujte a neskrývajte.
- Nespochybňujte to, čo vám dieťa hovorí.
- **Nesnažte sa situáciu vyriešiť tak, že pôjdete za deťmi, ktoré ho šikanujú vy, a dohovoríte im.**
- Nepodliehajte vlastným negatívnym emóciám.
- Nerobte unáhlené rozhodnutia, ako napríklad okamžite preložiť dieťa do inej triedy či školy alebo zakázať mu chodiť na krúžok a pod.
- **Neriešte situáciu na sociálnych sieťach a verejne, diskrétnosť v riešení je veľmi kľúčová. Ohrozíte tým bezpečnosť obeť šikany.**

4 - Riešenie situácie so školou

- **Ak sa šikanovanie týka školy či spolužiakov dieťaťa, oslovte triednu učiteľku.** To aj v prípade, pokiaľ sa šikanovanie nedeje priamo na jej hodinách. Triedny učiteľ by mal deti poznať najlepšie a nie je vhodné ho obchádzať a ísť napríklad priamo za riaditeľom, iným vyučujúcim a pod.
- **S triednym učiteľom si dohodnite stretnutie alebo mu zavolajte.** Nie je vhodné ho „prekvapiť“ cez prestávku a postaviť ho tak pred hotovú vec. V komunikácii so školou či s učiteľom trvajte na riešení situácie, ale zostaňte pokojný, slušný a vecný. Nie je vhodné zvyšovať hlas či obviňovať učiteľa za vzniknutú situáciu. Pokiaľ o šikane existujú nejaké dôkazy predložte ich učiteľovi.

Učiteľ celú situáciu medzi deťmi preverí a začne ju riešiť. Určite bude potrebovať pár dní na to, aby si s deťmi pohovoril alebo aby porovnal svoju skúsenosť s ostatnými vyučujúcimi. Zistite si, aký postup navrhuje.

Osloviť môžete aj priamo školský podporný tím (školský psychológ, školský špeciálny pedagóg).

Školský psychológ – Mgr. Zuzana Hnilicová (hnilicova@zsvajnory.sk) - +421 948 308 673

Školský špeciálny pedagóg – Mgr. Jana Ferencová (ferencova@zsvajnory.sk) - +421 948 769 879 – zástupca ŠPT

Školský špeciálny pedagóg – Mgr. Veronika Stankovianska (stankovianska@zsvajnory.sk)

Ten môže pomôcť tak vášmu dieťaťu ako aj celému kolektívu triedy v riešení vzniknutej situácie.

Na stretnutí s vybranou osobou v škole si musíte dohodnúť postup a spôsob riešenia. Vyžiadajte si záznam zo stretnutia aj s uvedením ďalších krokov.

5 - Stratégia a zásady našej školy v riešení nevhodného správania sa žiakov, ostrakizmu a šikanovania:

1. Rozhovor s informátormi a obeťami.

2. Nájdenie vhodných svedkov.

3. Individuálne, prípadné konfrontačné rozhovory so svedkami. (Nekonfrontujeme obeť s agresormi a svedkov s agresormi.)

4. Zabezpečenie ochrany obetiam.

5. Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi a stanovenie konsekvencií.

- Šikanovanie prešetrujeme diskkrétne.
- Rozhovor robíme s každou osobou zvlášť ak je to možné.
- Na komisionálny pohovor sa nepozývajú naraz rodičia agresorov, ale rozpráva sa s nimi individuálne, medzi štyrmi očami a informujeme ich o súčasnom stave a riešení problému v škole resp. o sankciách v prípade ďalšieho porušenia dohodnutých pravidiel.
 - *Rodičia agresorov málokedy prijímajú fakt, že ich deti sa správajú ako brutálni agresori, a preto sa môžu zjednotiť proti spoločnému nepriateľovi, napr. vedeniu školy, triednemu učiteľovi alebo dokonca samotnej obeť a označia ju za provokatéra. Riadiť sa tu zásadou, neustúpiť tlaku rodičov, neprezradiť zdroj informácií (svedkov) a neuskutočniť hromadnú konfrontáciu s obeťami je pre nás kľúčové.*
- Obeť musíme chrániť - **Ochrana obeť je ďalším z bodov, ktoré treba pri riešení výskytu šikanovania v škole zabezpečiť.** Pod zabezpečením ochrany máme na mysli napríklad jej odchod domov. V pokročilom štádiu šikanovania treba zabezpečiť pre obeť aj dlhodobjší pobyt doma
- **V konkrétnych prípadoch šikanovania sa vždy zameriame na prácu s obeťou a aj agresorom.**

ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ MOJE DIEŤA ŠIKANUJE INÉHO?

- **Pokiaľ ste zistili, že vaše dieťa niekoho šikanuje alebo šikanovalo je potrebné sa k situácii postaviť zodpovedne.**
- Porozprávajte sa s dieťaťom, vypočujte si jeho názor na situáciu. Dohovorte dieťaťu a snažte sa aby so šikanovaním ihneď prestalo.
- **Komunikujte korektne so školou a majte v nich dôveru, že chcú pomôcť aj Vám situáciu vyriešiť.**
- Buďte svojmu dieťaťu pozitívnym vzorom – bitky, krik, výčitky či zastrašovanie nie sú správna cesta, aj keď urobilo niečo zlé či nesprávne.
- Zvoľte primerané konsekvencie a pokúste sa ospravedlniť šikanovanému dieťaťu či jeho rodičom.
- Vysvetlite dieťaťu čo je to šikanovanie a objasnite mu, že pokiaľ niekomu ubližuje nie je to hra ani zábava.
- **Šikanovanie ako činnosť odsúdte a vyjadrite k nej negatívny postoj a nulovú toleranciu.**
- **Vysvetlite dieťaťu aké sú jej riziká – pre toho kto je šikanovaný a zároveň aj pre toho, kto šikanuje.**
- **Požiadajte o pomoc odborníkov pre dieťa aj pre seba – nie je to hanba!**
- Učte dieťa pracovať so svojimi emóciami. Dieťa sa potrebuje naučiť regulovať svoje správanie, znižovať stres, či vyjadrovať nesúhlas inými, vhodnejšími spôsobmi.