

NEWSLETTER

Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva
a prevencie, Záhorácka 51, Malacky 90101

POVEDZ NIE ŠIKANE

REŠPEKTUJTE A VÁŽTE SI JEDEN DRUHÉHO

**PROSÍM, NAHLÁSTE VŠETKY
INCIDENTY TÝKAJÚCE SA
ŠIKANY**

Čo je šikana?



Šikanovanie je akékoľvek správanie, ktorého zámerom je ublížiť jedincovi, ohroziť alebo zastrašovať iného žiaka, prípadne skupinu žiakov.



Je to cielené a obvykle opakované použitie násilia jedincom, alebo skupinou voči jedincovi či skupine žiakov, ktorí sa nevedia alebo z najrôznejších dôvodov nemôžu brániť.

Zahrňuje ako fyzické útoky v podobe bitia, vydierania, lúpeží, poškodzovania vecí druhej osoby, tak i útoky slovné v podobe nadávok, ohováraní, vyhrážania či ponižovania.

Môže mať aj formu sexuálneho obťažovania až zneužívania.

Príčiny šikany a typy agresorov

Motívov šikanovania je niekoľko.

Agresor môže šikanovať obeť kvôli upútaniu pozornosti alebo len tak z nudy. Nájdu sa však aj takí, ktorí majú potrebu vykonať niečo „zaujímavé“, niekedy to môže byť aj dôsledok žiarlivosti.

Šikanovanie vzniká aj na základe rasy či farby pleti, vierovyznania, vzhľadu a sociálnej situácie.



Aj vďaka tomu, môžeme rozoznať pár typov agresorov.

Prvý sa správa hrubo, impulzívne, šikanuje tvrdo, nelútostne, na verejnosti, zvyčajne je súčasťou nejakej skupiny.

Druhý typ vyzerá navonok slušne, vyrovnane, šikanovanie vykonáva bez svedkov a v súkromí. Tretia podoba agresorov berie šikanovanie ako hru, za účelom pobavenia iných. Je optimisticky naladený, vtipný, obľúbený.

Všímajte si!!!

Niekedy nie je pre učiteľov, ani pre rodičov ľahké zistiť, či ich žiak alebo dieťa nie je náhodou obeťou šikany.

Nepriame znaky

Šikanované dieťa býva často uzavreté, s nikým o tom nechce hovoriť, snaží sa tváriť že je všetko v poriadku. Nie je však neobvyklé, ak obeť nemá žiadnych kamarátov, s nikým nechodí von, či začne chodiť poza školu.

Ďalšími typickými nepriamymi znakmi šikanovania sú:

- **Žiak si domov nevodí kamarátov a žiadne dieťa si domov nezavolá jeho**
- **Je smutný, neistý, vystrašený**
- **Jeho prospech v škole sa bez zjavného dôvodu zhoršuje**
- **Často „stráca“ veci a nie je schopný to vysvetliť**
- **Býva špinavý alebo nosí potrhané oblečenie**
- **Vymýšľa si rôzne dôvody, prečo neíde do školy**

Priame znaky

- **Neslušné, ponižujúce alebo smiešne poznámky na adresu žiaka**
- **Prikazovanie žiakovi, aby dal svoje veci alebo peniaze niekomu inému**
- **Fyzické napadnutia, bitky, kopance, facky**
- **Príkazy dávané na verejnosti, aby bolo jasné, kto je ten „slabší“**

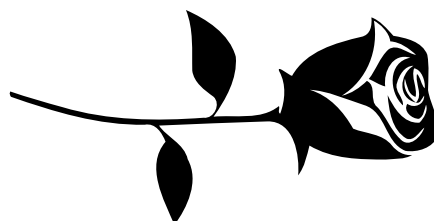
Následky šikanovania

Šikanovanie môže byť krátkodobého, alebo dlhodobého charakteru. Jeho následky sa však odvíjajú nie len od jeho trvania, ale aj od miery odolnosti a obranyschopnosti obeť.



Vznikajú závažné doživotné následky spojené s opakujúcim sa dlhodobým šikanovaním.

Pri takomto šikanovaní obeť začne pociťovať až STRACH O ŽIVOT, v najhoršom prípade tento stav vyústi do SAMOVRAŽDY, resp. do POKUSU O SAMOVRAŽDU. Nie je však vylúčené, že ten, kto sa o samovraždu pokúsil raz, nepokúsi sa o ňu znova.



Následky šikanovania

Čo sa týka fyzických zranení, tie pominú skoro a môže sa stať, že žiak vyzerá byť v poriadku. Lenže psychické rany, tie pretrvávajú celé roky a je skutočne ťažké sa ich zbaviť. Utrpenie, ktoré prežíva obeť, je zvyčajne tiché, pretože sa o tom nerozpráva, je nesmelá, utiahnutá. Veľmi často sa u obeti objavujú problémy so spánkom, typické sú nočné mory a následný strach zaspať. Neraz sa len tak z ničoho nič objavujú bolesti brucha, hlavy, dusivé záchvaty, nevoľnosť, nechutenstvo či horúčka. Niektorí sa kvôli tomu musia dlhoročne liečiť a v staršom veku sa stáva, že sú dlhodobo práce neschopní. Keď šikanovanie v škole nadobudne také rozmery, že žiak tam odmieta chodiť, začne sa radšej vyhovárať a skrývať, pretože má strach, niekedy je prestup do inej školy na správnom mieste. Avšak, keď je jeho zraniteľnosť stále viditeľná, bohužiaľ bude agresorov priťahovať aj na iných školách.

Čiže stačí úplne málo a jeho utrpenie sa opakuje nanovo. Obete takého šikanovania strácajú aj tú poslednú silu vôle, mávajú sklony k utekaniu z domu a vo všetkom sa vzdávajú.

Do druhej skupiny patria následky spojené s krátkodobým šikanovaním. Ide o šikanovanie väčšinou žiakov, ktorí majú potrebu sa len zabávať. Šikanovaným žiakom sa na verejnosti posmievajú, skrývajú mu veci. Obeť sa im snaží vyhýbať, niekedy sa v ňom môže prejaviť menšia agresivita, kedy na svojich agresorov dokáže nakričať alebo na ich v amoku v rámci sebaobrany zaútočiť a udrieť ich.

Sprievodnými následkami sú že obeť sa výrazne horší v škole prospech alebo sa prestáva o seba starať, chodí v roztrhaných a špinavých veciach a pochopiteľne prestáva mať ku škole pozitívny vzťah.

Aj keď sa môže zdať, že tieto následky nie sú až také vážne, ako pri prvej skupine, netreba ani takéto šikanovanie brať na ľahkú váhu.

Či už ide o šikanovanie z krátkodobého alebo dlhodobého hľadiska, v oboch prípadoch sa to prejaví na psychike obeť, ktorá zažíva traumy, čo môže trvať aj roky.

Následky šikanovania

Prežívanie bolesti a utrpenia narušuje nie len nervovú sústavu obeť, ale celkovo jej vývin.

Je teda namieste, brať následok každého šikanovania ako posttraumatickú stresovú poruchu (angl. PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) - porucha, ktorá je spôsobená nejakou traumatickou udalosťou - druh úzkosti.

Ľudia, ktorí trpia touto poruchou, mohli v minulosti zažiť alebo vidieť nejakú situáciu, ktorá im spôsobila extrémny strach, šok alebo pocit beznádeje.



Väčšina z nás v minulosti zažila nejaký krátky moment ťažkosti pri zvládaní ťažkých a traumatických situácií, ale nám sa tieto symptómy zlepšili a po čase sme sa stali zdravými.

Na druhej strane sú ľudia, u ktorých sa tieto symptómy zhoršujú a môžu trvať aj niekoľko mesiacov alebo rokov.

Ako riešiť situáciu?



Ak sa dozviete, že je vaše dieťa obeťou šikany, alebo na ňom spozorujete závažné zmeny v správaní, nastal čas konať. Uvedomte si, že vaše dieťa sa nevie brániť, má strach, je slabé, chýba mu sila a odvaha.

Aby ste svojmu dieťaťu pomohli, môžete postupovať aj podľa týchto krokov:

- **Poskytnite dieťaťu maximálnu oporu a ochranu, rozprávajte sa o situácii s dieťaťom, verte mu a berte jeho slová vážne, nezľahčujte problém, zvážte presun dieťaťa do inej triedy, skúste sa skontaktovať s rodičmi agresora, aj keď odmietnu bude jasné, že sa o svoje dieťa a jeho blaho zaujímate a chcete situáciu riešiť**
- **Pokúste sa s veľkou dávkou empatie a citlivosti priviesť dieťa k tomu, aby vyjadrilo svoje pocity**
- **Nechajte ho hovoriť, neskáčte do reči, povzbudte ho**
- **Neobviňujte, nekritizujte, nezosmiešňujte dieťa**
- **Nesúhlaste s tým, aby sa šikanovanie utajovalo**
- **Získajte čo najviac dôkazov**
- **Zaistite ochranu dieťaťa na ceste do školy a domov**
- **Nepodporujte v dieťati ľútosť a nerobte z neho chudáčika, ktorý teraz dostane všetko, čo si zaumieni**
- **Navštívte triedneho učiteľa a riaditeľa školy a zistite, či je škola schopná poskytnúť odbornú pomoc**
- **Môžete navštíviť rodičov agresora a pokúsiť sa s nimi o nápravu situácie**
- **Prijmite pomoc odborníkov - psychológov**

