STOP ŠIKANE!

INFORMAČNÝ LETÁK PRE RODIČOV
ZŠ VEĽKÁ IDA

Čo je to šikana?

Šikanovanie je nežiaduce agresívne správanie, ktoré vyplýva z nerovnováhy síl. Dieťa, ktoré sa cíti nadradené, ponižuje či ubližuje ostatným. Takéto správanie sa často opakuje alebo má tendenciu opakovať sa.

Časté formy šikany:

- **Fyzické šikanovanie** – bitky, kopance, potkýnania, facky či iné násilné a agresívne prejavy správania a pod.

- **Verbálne šikanovanie** – urážky, nadávky, vydieranie, posmievanie sa, vulgárne vyjadrovanie sa o niekom, zastrašovanie a pod.

- **Sociálne šikanovanie** – nahováranie na to, aby niekoho vylúčili z kolektívu alebo ho ignorovali, zámerné prehliadanie človeka a pod.

- **Sexuálne šikanovanie** – nevhodné dotyky, sexuálne narážky, komentovanie vzhľadu, urážlivé gestá či posielanie a preposielanie pornografického obsahu a pod.

- **Kyberšikanovanie** – čiže šikanovanie prostredníctvom mobilu, tabletu, PC či iných technológií (písanie nenávistných či urážlivých postov, komentárov, zverejňovanie nevhodných fotiek, zakladanie chatov či skupín s cieľom niekoho ponižovať a zosmiešňovať, vytváranie či preposielanie meme-obrázkov či statusov o niekom, zverejňovanie nevhodného obsahu a pod.)

Čo si mám všímať 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.

Čo ďalšie si treba ešte všímať?

- 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.
- Nesúlad medzi výpoveďami dieťaťa pri rozhovoroch (čo robilo, kto tam bol, čo sa dialo a pod.)

Čo mám robiť, keď šikanujú moje dieťa?

Ak máte podozrenie alebo ste sa dozvedeli, že vaše dieťa niekto šikanuje, je potrebné začať situáciu aktívne riešiť. Uvedomte si, že to čo sa deje nie je vaša vina a nie je to ani vina dieťaťa. Šikanovaným sa môže v živote stať každý z nás. Neznamená to, že ste vo výchove urobili chybu alebo že dieťa je slabšie či citlivejšie.

Riešenie tejto situácie môže prebiehať v 4 bodoch:

1 - Riešenie vlastných emócií a prístupu
2 - Riešenie situácie s dieťaťom
3 - Riešenie situácie so školou či organizáciou
4 - Následná starostlivosť o dieťa

POMOCNÉ LINKY A KONTAKTY:

- https://viacakonick.gov.sk/ - národná linka na pomoc deťom v ohrození
- http://www.pomoc.sk/ - združená linka pomoci je súčasťou projektu Zodpovedne.sk, ktorý podporuje Európska komisia v rámci programu Connecting Europe Facility. Rovnaké linky nájdete vo väčšine krajín Európy a ich cieľom je koordinovaná pomoc, poradenstvo pre zodpovedné používanie internetu, mobilnej komunikácie a nových technológií.
- Linka detskej istoty - 116 111 - toto bezplatné telefónne číslo je k dispozícii non-stop 24 hodín, 7 dní v týždni aj cez sviatky a môžete tam zavolať anonymne. Môžete ich kontaktovať každý deň aj cez chat vždy od 18:00 do 22:00 hod. alebo im napíš na emailovú adresu: 116111@ldi.
- Linka detskej dôvery - 0907 401 749 - (každý pracovný deň od 14.00 do 20.00 hodiny), emailová poradňa, pomoc cez email na odkazy@linkadeti.sk, chatová poradňa od 14:00 – 19:00 hod. na stránke www.linkadeti.sk, rovesnícka poradňa „Deti radia deťom“, v ktorej si môžu navzájom radiť rovesníci na www.linkadeti.sk
- Liga za duševné zdravie - Linka dôvery Nezábudka na čísle 0800 800 566 – bezplatná nonstop telefonická poradňa, kde vám kvalifikované poradenstvo poskytujú vyškolení odborníci z oblasti psychológie, psychiatrie a sociálnej práce, poradenstvo cez email s odpoveďou do 48 hodín, kde si poradcu a kontakt môžete vybrať priamo na stránke www.linkanezabudka.sk

Zdroje:

V spolupráci s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR v rámci výzvy Zdravie a bezpečnosť v školách 2022