

## Šikanovanie

Jednou z najťažších chvíľ v živote dieťaťa je to, keď je dieťa šikanované. Šikanovanie sa dá opísať ako chovanie so zámerom ublížiť, ktoré sa opakuje po určitú dobu a pri ktorom je pre šikanovaného ťažké, aby sa voči tomuto chovaniu bránil.

### Šikanovanie môže byť napríklad:

- Prezývanie druhých prezývkami a ut'ahovanie si z druhých
- Vyhrážanie sa druhým
- Fyzické násilie
- Poškodenie osobných vecí
- Zámerné a často sa opakujúce vylúčenie zo spoločenských aktivít a z kolektívu
- Rozširovanie škodlivých klebiet a ohováranie
- Šikanovanie cez telefón, sms-kami
- Šikanovanie cez počítač "Cyber-bullying" - cez email a internetové stránky ako napr. My Space, Bebo a Facebook

### Ako zistím, či je moje dieťa šikanované?

Šikanovanie je často utajené a skryté a mladý ľudia to často nechcú oznámiť, alebo o tom niekomu povedať. Mnoho krát sa stáva, že prvé príznaky šikanovania si všimnú rodičia alebo príbuzní, ale niekedy sa môže stať aj to, že si na dieťaťati všimnú buď zdravotné sestry, učitelia, alebo lekári, že je šikanované.

### Dôležité príznaky, na ktoré treba dávať pozor:

- Odmietanie a nechut' ísť do školy
- Náhle bolesti hlavy alebo brucha, a to najmä v pondelok ráno
- Nervozita a iritabilnosť
- Nevysvetlené zhoršenie v známkach a výsledkoch v škole
- Depresie a utiahnutosť
- Nevysvetlené modriny, škrabance, roztrhané oblečenie, alebo poškodené osobné veci

- Časté trávenie času osamote vo svojej izbe
- Nechut' do jedla
- Insomnia - nespavosť
- Ustrašenosť alebo hnev s nevysvetliteľnými výbuchmi
- Prehnané obavy (horšie než obyčajne) týkajúce sa výzoru a vzhľadu, alebo toho, čo si obliecť
- Náhle odmietanie svojho mobilného telefónu

### **Deťom sa tiež môže stať, že:**

- Im 'zmiznú' peniaze, ich mobilný telefón, alebo ich osobné veci
- Začnú si pýtať peniaze, alebo krahnúť peniaze (aby platili tomu, kto ich šikanuje)
- Odmietnu povedať čo sa deje, čo im je
- Začnú sa hnevať a rozčulovať sa na členov rodiny

Ak si myslíte, že vaše dieťa je šikanované, ale nie ste si tým istí, tak sa ho môžete spýtať pár jednoduchých otázok

### **Pre malé deti:**

- Čo robili dnes v škole?
- Robili niečo, čo sa im páčilo, alebo nepáčilo?
- S kým sa hrali?
- Tešia sa, že pôjdu zajtra znovu do školy?
- Ako sa majú ich kamaráti?

### **Pre staršie deti:**

- Čo robili dnes cez obed?
- Chceli by niekoho pozvať domov na návštevu?
- Je v škole niekto, koho nemajú radi a prečo?
- Majú v škole nejaké vyučovacie hodiny, ktoré nemajú radi a prečo?

### **Čo s tým môžem robiť?**

Existuje mnoho vecí, ktoré môžete vy, ako rodičia, urobiť. Je dôležité, aby ste zistili, čo sa deje a boli pri tom diskretní. Skúste byť pokojný, praktický a poskytnúť svojmu dieťaťu uistenie a oporu.

## Návrh pre rodičov / opatrovníkov:

- Pokojne sa porozprávajte so svojím dieťaťom o jeho skúsenostiach
- Zapište si, čo vaše dieťa povie - a to najmä ak vám povie o koho ide; ako často sa toto šikanovanie vyskytuje / opakuje; kde k tomu došlo a čo sa stalo. Organizácia "Kidscape" má na internete k dispozícii 'bully log' záznamník šikanovania, ktorý sa dá použiť ako podklad na zapisovanie incidentov vo forme diára. Nájdete ho na ich internetovej stránke [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)
- Uistite svoje dieťa o tom, že urobilo dobre v tom zmysle, že vám o tomto šikanovaní povedalo
- Vysvetlite svojmu dieťaťu, že ak by znovu došlo k ďalším incidentom, tak by ich mal/a okamžite nahlásiť svojmu učiteľovi v škole
- Ak sa toto šikanovanie deje v škole, tak sa spojte so školou a dohodnite si termín stretnutia s triednym učiteľom
- Vysvetlite učiteľovi aké má vaše dieťa problémy

## Keď budete hovoriť s učiteľom o šikanovaní:

- Pokúste sa zostať kludný a pamätajte na to, že je možné, že učitelia o tom, že je vaše dieťa šikanované, vôbec nevedia, alebo je možné, že o danom incidente vedia, ale informácie, ktoré majú sú celkom iné a nesúhlasia s vašim popisom udalostí
- Buďte konkrétny a uveďte čo najviac podrobností o tom, čo vaše dieťa povedalo, že sa stalo, uveďte dátumy, miesta a mená detí, o ktoré ide
- Zapište si to, čo škola povie, že čo presne urobia a aké kroky podstúpia v rámci tejto veci
- Opýtajte sa na to, čo by ste mohli urobiť vy, aby ste svojmu dieťaťu v škole pomohli
- Zostaňte so školou v kontakte a dajte im vedieť, či sa situácia zlepšila, alebo či problémy aj naďalej pokračujú

## Čo môžem urobiť, ak mám pocit, že škola moje obavy a problémy nerieši?

- Rodiny, ktoré majú pocit, že škola ich obavy a problémy primerane nerieši, môžu zvážiť nasledovné možné kroky:
- Požiadať o nahliadnutie do školských predpisov zavedených na boj proti šikanovaniu a skontrolovať, či škola postupuje podľa týchto predpisov. Každá škola musí mať podľa zákona zavedené Predpisy na boj proti šikanovaniu "Anti-Bullying Policy".
- Dohodnite si stretnutie v škole, na ktorom tieto problémy preberiete s riaditeľom školy a uchovajte si záznam z tohoto stretnutia.
- Pokiaľ by tieto horeuvedené kroky nepomohli, tak napíšte vedúcemu správnej rady školy "Chair of governors" a vysvetlite mu vaše obavy a čo by ste si priali, aby sa stalo.
- Prediskutujte svoje obavy s tým členom správnej rady školy, ktorý zastupuje rodičov.
- Spojte sa s miestnym úradom školstva a povedzte im o svojich problémoch.
- Pozrite si túto internetovú stránku, kde nájdete radu a pomoc: <https://www.anti-bullyingalliance.org.uk/>

Ak by ste chceli viac informácií, tak sa prosím spojte s organizáciou Bernardo's SENDIASS:

Telefón : 01472 355365

Email: [nelincs@barnardos.org.uk](mailto:nelincs@barnardos.org.uk)

Napíšte nám na adresu: North East Lincolnshire SENDIASS  
11 Dudley Street  
Grimsby  
North East Lincolnshire  
DN31 2AW

Alebo navštívte našu internetovú stránku, kde nájdete ďalšie užitočné informácie: [www.barnardossendiass.org.uk/north-east-lincolnshire-sendiass/](http://www.barnardossendiass.org.uk/north-east-lincolnshire-sendiass/)