

# STOP ŠIKANOVANIU

## Informačný leták pre deti ZŠ

### Čo je šikanovanie

Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí úmyselne, väčšinou opakovane ubližuje druhým. Znamená to, že ti niekto, komu sa nemôžeš ubrániť, robí, čo ti je nepríjemné, čo ťa ponižuje, alebo to jednoducho robí.

### Šikanovanie je aj to,

- ❖ keď ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa ti,
- ❖ keď sa ti vysmieávajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov
- ❖ keď ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa ti, že ak to neurobiš, počarbe ti zošit, vysype ti veci z tašky,
- ❖ keď ťa nútia odísť z vyučovania
- ❖ keď ti spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci
- ❖ keď ti spolužiaci robia veci, ktoré sú ti nepríjemné (napr. nadávajú ti, strkajú do teba, schovávajú ti veci).

Často sa hovorí, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť. To nie je pravda!

Nikomu, ani tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť ťa, sužovať. Mal by si vedieť, že podobné problémy má mnoho detí. Mali ich aj mnohí známi ľudia. V detstve bol šikanovaný napr. herec Tom Cruise, spevák Phil Collins a mnoho ďalších. Každý z nich sa týchto problémov po čase zbavil a nezabránilo im to dosiahnuť úspech v ďalšom živote.

### Prečo si šikanovaný?

Chyba v žiadnom prípade nie je v tebe, ale v zlých vzťahoch medzi žiakmi vašej triedy alebo školy. Nie je to preto, že si zlý, nešikovný alebo si to zaslúžiš. Nehanbi sa sám za seba preto, že si predmetom – terčom šikanovania. Nenechávaj si podozrenie na šikanovanie pre seba, ale požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ (mamu, obľúbenú učiteľku, kamaráta, psychológa atď.)

### Ako sa môžeš brániť, čo môžeš urobiť

- Keď do teba niekto zapára, nedaj sa vyprovokovať ani vystrašiť, aj keď sú viacerí
- Môžeš im povedať, aby vypadli, kričať „NIE!“ alebo utekať preč. Ale musíš to urobiť nahnevane a hneď odísť.
- Keď máš ísť okolo tých, ktorí ťa bijú, berú ti veci, nechodievaj sám. Počkaj na nejakú skupinku a pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš.
- Vyhýbaj sa miestam, kde by ťa mohol niekto biť, zobrať ti niečo alebo inak ťa trápiť.
- Keď nemáš kamarátov, skús si ich nájsť. Možno má niekto v tvojom okolí rovnaké problémy ako ty. Skús sa s ním spojiť.
- Zaznamenávaj si všetko, čo ti robia, kedy, kde a kto ti čo urobil a povedal.
- Povedz o svojich problémoch rodičom a požiadaj ich o radu. Ty ich pomoc a podporu potrebuješ.
- Keď sa to týka školy, skús nájsť dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo pani riaditeľku.
- Keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, zavolaj do centra pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie.

### Pamätaj si

- ✓ Nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov.