

PROJEKTOVÉ PARTNERSKÉ ORGANIZÁCIE

Nadácia Animus Association, Bulharsko www.animusassociation.org
Barnardo's, Spojené kráľovstvo www.barnardos.org.uk
Göteborg Stad, Švédsko http://goteborg.se/wps/portal/enheter/grundskola/nygardsskolan
Medzinárodná iniciatíva pre rozvoj dieťaťa (ICDI), Holandsko www.icdi.nl
Linka detskej istoty (LDI), Slovensko www.ldi.sk
SalvatiCopiii, SaveTheChildren, Rumunsko www.salvaticopiii.ro
SPI Forschung, Nemecko www.spi-research.eu



Publikácia bola vydaná v rámci projektu

ZAVEDENIE PARTICIPATÍVNEHO PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA DIEŤA, PRE VČASNÚ IDENTIFIKÁCIU A PREVENCIU ŠIKANOVANIA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ V 7 KRAJINÁCH EÚ, JUST/2013/DAP/AG/5372

s finančnou podporou programu Európskej komisie, DAPHNE III. Za obsah publikácie zodpovedá výhradne Nadácia Animus Association a projektoví partneri, v žiadnom prípade neodráža postoje Európskej komisie.



VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Zistite, aká je politika školy proti šikanovaniu a systém oznamovania a rozprávajte sa o nich s dieťaťom, aby ich vedelo používať. Môže pomôcť, ak spolu s dieťaťom vytvoríte akčný plán krokov, podľa ktorých budete postupovať pri riešení šikanovania a zlepšení situácie.

Porozprávajte svojmu dieťaťu, akým dieťaťom ste bývali, a ako ste si vy poradili v ťažkých situáciách.

Učte deti, ako majú riešiť hádky bez násilných slov a činov. Učte ich zručnostiam sebaobrany: ako kráčať s istotou, byť pozorný k dianiu okolo seba a postaviť sa za seba verbálne. Učte ich, ako si hľadať kamarátov, ktorých ich podporia.

Počúvajte! Povzbudte dieťa, aby vám rozprávalo o škole, spoločenských udalostiach, ceste do a zo školy. Všímajte si jeho rozhovory s inými deťmi. Mohlo by to vám to naznačiť, či je vaše dieťa obeťou, agresorom, alebo ani jedným. Stojte pri ňom a buďte citliví.

Opýtajte sa dieťaťa, ako by podľa neho bolo najlepšie riešiť šikanovanie. Dieťa sa môže báť, že ak šikanovanie oznámi, môže sa situácia zhoršiť. Potrebuje vás, aby ste ho vypočuli, opakovane uistili a vysvetlili, že spolu situáciu zvládnete.

Pomôžte dieťaťu naučiť sa sociálne zručnosti, ktoré potrebuje, aby si vedelo nájsť priateľov. Je menej pravdepodobné, že sebaisté, vynachádzavé dieťa, ktoré má kamarátov, bude šikanované alebo šikanovať iných.



Stále komunikujte. Zaisťte, aby všetci aktéri vedeli, aké opatrenia zamýšľate prijať a kedy. Pravidelne overujte, že šikanovanie prestalo, keďže tento druh správania sa zvykne opakovať.

Obráťte sa na odborníka.

Zistite si kontakty na organizácie, ktoré môžu pomôcť v prípade šikanovania alebo násilia. Napríklad:

- 116 111 Linka detskej istoty
- 055/ 234 72 72 Linka detskej dôvery

NEZABUDNITE

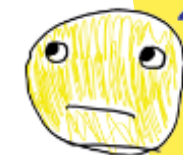
Úlohou školy je vzdelávať vaše deti a zabezpečiť, aby sa v nej cítili bezpečne, že ich berú vážne a sú rešpektované. Vašou úlohou je vychovávať zdravé, šťastné dieťa a zároveň dobrého človeka!



Ilustrácie: dievčatá a chlapci z Bulharska, Nemecka, Holandska, Rumunska, Slovenska, Švédska a Spojeného kráľovstva.

Je moje dieťa zapletené do šikanovania?

Deti nám mnohokrát o šikanovaní v škole nepovedia: žijú svoje vlastné životy, ktoré si chcú riadiť po svojom. Preto by sme ich mali učiť, ako reagovať na šikanovanie a ako ho riešiť.



Šikanovanie sa často zľahčuje ako prirodzená súčasť dospievania. Zvyčajne ostáva dlhý čas neviditeľné a môže sa zdať nezávažné v porovnaní s agresívnym aktom fyzického ublíženia a týrania. Zo štatistík však vyplýva, že jedno zo štyroch detí, ktoré šikajú druhých, skončí so záznamom v trestnom registri ešte pred 20. rokom života. Zároveň deti, ktoré sú obeťami šikanovania v škole, trpia príznakmi depresie, vysokou úzkosťou a vo svojom ďalšom živote sa ľahko stanú obeťou. O to dôležitejšie je byť pozorný a všímať si túto včasnú formu agresívneho, násilného správania.

AKO SPOZNÁM, ČI MOJE DIEŤA ŠIKANUJÚ?

Dieťa, ktoré šikajú, môže mať tieto príznaky:

- bojí sa chodiť do školy
- ráno je mu zle od žalúdka (chce sa mu zvracať)
- má škrabance, modriny alebo iné zranenia, ktorých príčinu nevie vysvetliť
- chodí do školy rôznymi cestami
- chodí do školy príliš skoro alebo neskoro
- má ťažkosť s úlohami, zhorší sa mu prospech
- chodí poza školu
- má zníženú toleranciu frustrácie
- trpí nočnými morami a máva narušený spánok
- prichádza domov s poškodenými vecami
- máva zmeny nálady a správania, napr. je tiché, mrzuté, utiahnuté alebo hádavé, zmeny v návykoch alebo používaní internetu a sociálnych sietí
- stráca svoje veci
- pýta si peniaze alebo veci navyše
- znervóznie a ošáva sa, keď sa ho pýtajú na dianie v škole

AKO PRISTUPOVAŤ K DIEŤAŤU, AK SI MYSLÍM, ŽE HO ŠIKANUJÚ?

Berte sťažnosti dieťaťa na šikanovanie vážne.

Deti sa často boja alebo hanbia niekomu povedať, že ich šikajú, takže mu verte, ak sa vám dieťa sťažuje.

Nikdy si nemyslite, že deti to zvládnu samé.

Potrebujú pomoc od blízkej osoby, ktorá ich pochopí a poskytne im podporu.

Vytvorte príležitosti, kedy dieťa môže rozprávať o šikanovaní. Často to funguje v momentoch uvoľnenia sa počas dňa. Pri spoločnom pozieraní televízie, čítaní, hraní hry alebo počas vychádzky.

Všimajte si príznaky, ktoré napovedia, že vaše dieťa môže byť obeťou šikanovania.

Upovedomte školu hneď, ako si začnete myslieť, že vaše dieťa šikajú. Upozornení vychovatelia môžu pozorne sledovať, ako sa vaše dieťa správa a prijať ďalšie opatrenia, aby bolo v bezpečí. Učitelia, školskí psychológovia a poradcovia vám aj dieťaťu radi pomôžu alebo vám poradia dostupné sociálne služby.

ČO MÁM ROBIŤ, AK SI MYSLÍM, ŽE MOJE DIEŤA ŠIKANUJE DRUHÝCH?

Nemyslite si, „Moje dieťa nemôže byť agresor!“ Berte problém vážne.

Hovorte s dieťaťom. Nezabudnite, že dieťa, ktoré šikajú, sa často snaží skryť svoje negatívne a agresívne pocity aj správanie a zvaliť vinu na druhých.

Nemyslite si, že vaše dieťa je „zlé“. Deti svojím správaním naznačujú, že sa niečo deje a že majú problém.

Učte svoje dieťa, **čo je dobré, čo je zlé, a čo ubližuje druhým ľuďom.**

Uistite sa, že si uvedomujete svoje správanie ako rodiča. Dajte pozor, aby vaše dieťa nebolo svedkom násilného správania medzi členmi rodiny.

Povedzte dieťaťu, že nebudete tolerovať takéto správanie. Rozprávajte sa s dieťaťom o negatívnom dopade, ktorý má šikanovanie na obeť.

Obráťte sa na učiteľa a/alebo riaditeľa školy. Je dôležité často komunikovať s učiteľmi, aby ste zistili, ako sa vaše dieťa správa v škole.

Zvýšte dohľad nad aktivitami dieťaťa a tým, kam chodí. Zistíte, s kým sa kamaráti, a uistíte sa, že viete, kde sú po celú dobu. Odradte dieťa od vzťahov s agresívnymi deťmi. Rozprávajte sa o motívoch agresívneho správania dieťaťa.



Dohodnite si jasné domáce pravidlá a dôsledne ich dodržiavajte. Keď deti vytvoria nejaké pravidlá, ľahšie ich dodržiavajú. Ukážte im, že si to vážite, ak sú v tom úspešné.

Netrestajte dieťa tak, že ho ponížite, aby pocítilo, aké to je byť šikanovaný. Namiesto toho **zväzťe účinnú a nenásilnú reakciu.** Mala by zodpovedať závažnosti konania dieťaťa, jeho veku a vývinovému štádiu. Telesné tresty vysielajú správu, že *silnejší vyhráva*.

Podporujte dieťaťa a pomôžte mu naučiť sa, ako spracovať a uvoľniť agresívne pocity, impulzy a správanie primeraným spôsobom, bez ubližovania iným ľuďom.

Venujte dieťaťu viac času. Hľadajte aktivity, ktoré môžete robiť spolu, ako napríklad šport alebo iné koničky.

Oceňte láskavé správanie dieťaťa k druhým. Dajte dieťaťu vedieť, že láskavosť má hodnotu. Inšpirujte dieťa správať sa dobre kvôli dobrému správaniu samotnému a robeniu toho, čo je dobré a správne. Nepodporujte vhodné správanie odmenami (darčeky, čokoláda, PC hry, pozieranie televízie či iné úplatky) alebo zlé správanie sankciami (odmietanie dieťaťa, tresty, facky). Inak sa deti môžu naučiť dobre správať iba preto aby získali uznanie, pozornosť, darčeky alebo sa vyhli sankciám.

