**Čo je to šikana?**

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

Pri šikane teda ide o nevhodné prejavy agresívneho správania, ktoré niekomu ubližujú a obeť šikanovania sa voči nim nevie alebo nemôže účinne brániť.

**Šikana môže mať rôzne formy**

**Častými formami šikany sú:**

**• 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, poškodzovanie niekoho dobrého mena alebo jeho reputácie a pod.

**• Sexuálne šikanovanie** – nevhodné dotyky, sexuálne narážky, komentovanie vzhľadu, urážlivé gestá či posielanie a preposielanie pornografického obsahu a pod. Týka sa tak chlapcov ako aj dievčat.

**• 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 naopak šikanou nie je**

Nie všetky prejavy nevhodného správania medzi deťmi či mladými ľuďmi môžeme považovať za šikanu. Šikana napríklad nie je:

**•**Keď sa deti medzi sebou pohádajú, dostanú do konfliktu alebo sa pobijú.
**•**Keď sa menia vzájomné vzťahy, preferencie a priateľstvá detí.
**•**Keď sa deti či mladí ľudia medzi sebou nechcú priateliť (napríklad moje dieťa sa nechce skamarátiť s dieťaťom môjho nadriadeného a pod.).
**•**Keď dieťa nezapadá alebo nechce zapadať medzi skupinu rovesníkov.

**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 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 je popísané **v nasledujúcich 3 bodoch**:

**1 - Riešenie vlastných emócií a prístupu**

Keď rodič zistí, že jeho dieťaťu je alebo bolo ubližované, spravidla to so sebou prináša množstvo nepríjemných emócií a pocitov. Najčastejšie sú to hnev, strach, ľútosť, pocity krivdy, bezmocnosti a výnimkou nie je ani to, že sa cítime dotknuto či ponížene.

Pre dobro vášho dieťaťa a vyriešenie situácie ich ale musíte odsunúť a začať problém riešiť aktívne a s chladnou hlavou, aj keď je to možno ťažké.

Ak sa vám dieťa zdôverilo s tak náročnou vecou ako je šikana, potrebuje vašu pomoc a pocit bezpečia. Pocit bezpečia rozrušený, kričiaci či plačlivý rodič dieťaťu nevie poskytnúť. Preto najlepšie čo môžete urobiť je to, že sa upokojíte. Teraz tu buďte len pre vaše dieťa. Svoje pocity môžete neskôr prebrať s vašimi priateľmi, partnerom alebo s odborníkmi.

**2 - Riešenie situácie s dieťaťom**

Niekedy je pre dieťa náročné hovoriť o tom čo sa mu stalo priamo. Často sa deti viac otvoria pri spoločnej aktivite – pri varení, počas jazdy autom a pod. Doprajte dieťaťu dostatok času a priestoru na to, aby vám o problémoch porozprávalo. Keď si vás dieťa vybralo za osobu, ktorej sa chce zveriť, rešpektujte to. Nevolajte hneď k rozhovoru partnera či súrodencov dieťaťa.

Ak niečomu nerozumiete, dopýtajte sa. Dieťaťu však neskáčte do reči a nerobte unáhlené závery. V prvej fáze je lepšie viac počúvať ako hovoriť. Otázky na dieťa voľte citlivo a pokiaľ možno všeobecnejšie. Napríklad:

•  *Stalo sa ešte niečo iné, o čom by si mi mal/a povedať?*•  *Je ešte niečo, čo by som o tom mal/a vedieť?*•  *Čo sa dialo potom?*•  *Kto iný tam ešte bol?*•  *Hovoril si o tom ešte s niekým okrem mňa?*•  *Ako by si chcel/a, aby sme situáciu riešili?*•  *Čo navrhuješ?* … a podobne.

Veľa detí má strach z toho, že sa pre neho situácia a intenzita šikanovania po tom, ako ju začnú riešiť rodičia alebo škola zhorší. Dieťa upokojte a vysvetlite mu, že sa mu pokúsite pomôcť.

Nikoho neobviňujte. Nie je to chyba ani dieťaťa, ani školy (krúžku) ani vás. Žiaľ, aj takéto situácie sa stávajú. Neodsudzujte a neznevažujte deti (aktérov šikanovania), ale odsúďte samotnú šikanu. Určite vášmu dieťaťu nehovorte, že to malo riešiť skôr, inak alebo, že sa malo brániť a pod. Na terajšej situácii to už nič nezmení a dieťaťu tak len znižujete sebavedomie.

Pochváľte dieťa za to, že našlo odvahu sa vám zdôveriť a riešiť problém. Určite ho to stálo veľa stresu a námahy.

Zaznačte si informácie, ktoré vám dieťa poskytlo. Ak o šikane existujú nejaké dôkazy (zranenia, zničené veci, správy v telefóne a pod.) odložte si ich, možno ich budete neskôr potrebovať..

Ak je dieťa šikanované **prostredníctvom digitálnych technológií**, rodič môže zohrať významnú rolu v procese pomoci dieťaťu a má veľkú šancu ubližovanie rýchlo zastaviť.

1. Ak takáto situácia nastane, v prvom rade si uvedomte, že **dieťa potrebuje vašu pomoc a pocit bezpečia.**Neobviňujte sa, že ste si nič nevšimli ani nepovzbudzujte dieťa, aby situáciu vyriešilo samo. Hľadajte možnosti, ako situáciu riešiť a ubezpečte dieťa, že ste tu pre neho a že mu pomôžete.
2. Uistite dieťa, že to, že sa stalo **obeťou kyberšikany, nie je jeho chyba**. Nikto za žiadnych okolností nemá byť terčom urážok, zosmiešňovania či vydierania. Oceňte odvahu dieťaťa, že vás požiadalo o pomoc a rozhodlo sa tlak agresora ukončiť.
3. V prvotnom hneve v žiadnom prípade **dieťaťu neberte alebo nezakazujte** **digitálne technológie**. Nie sú príčinou toho, prečo bolo dieťa šikanované. Dieťa by mohlo reagovať tak, že sa vám v budúcnosti radšej nezverí.
4. **Zhromaždite si dôkazy.**Zistite, ako presne bolo dieťa ohrozované cez digitálne technológie a uchovajte si tieto elektronické dôkazy (správy, fotografie, videá, četové vlákna), ktorými agresor ubližoval dieťaťu.
5. **Kontaktujte poskytovateľa služby** (webová stránka, aplikácia, hra či mobilný operátor), kde k šikane dochádzalo. Kyberšikana porušuje zmluvné podmienky poskytovateľov služieb a tí môžu prijať rôzne opatrenia, aby agresorovi obťažovanie znemožnili, prípadne pomohli s odhalením jeho identity.
6. **Oslovte riaditeľa školy a triedneho učiteľa**, aby boli s riešením situácie nápomocní. Vo väčšine prípadov sú agresori zo školského prostredia.
7. **V prípade potreby zapojte do riešenia políciu.**Kyberšikanovanie je už aj na Slovensku trestným činom, pri ktorom hrozí agresorovi odňatie slobody až do 6 rokov.
8. **Vyhľadajte detského psychológa**, ktorý sa s dieťaťom o situácii dôkladne porozpráva. Nápomocný môže byť aj školský psychológ, ktorý situáciu pozná a vie byť dieťaťu flexibilnejšie k dispozícii.
9. **Venujte sa preventívnym opatreniam**, ako sa má dieťa správať na internete a komunikovať s rovesníkmi či neznámymi ľuďmi.

**Opatrenia, ktoré zastavia pokračovanie kyberšikany**

Deti sú síce v práci s technológiami veľmi zručné, no v prípade kyberšikanovania sa ukazuje, že nie vždy si vedia poradiť samy. Pomoc rodiča je v tomto smere veľmi dôležitá a potrebná. Čo môžete urobiť?

* **Zablokujte agresora.**Väčšina digitálnych zariadení, sociálnych sietí či komunikačných aplikácií má možnosť zablokovať prichádzajúce hovory, správy, emaily od konkrétnych ľudí. Je dôležité útoky agresora voči dieťaťu zastaviť okamžite.
* **Limitujte neobmedzený prístup k technológiám.** Väčšina detí, ktoré dostanú svoje digitálne zariadenia, k nim má neobmedzený prístup. Pokiaľ ste vo vašej rodine nezaviedli žiadne pravidlá používania technológií, je najvyšší čas urobiť tak aspoň teraz. Dajte dočasne počítač, tablet alebo mobil, ktorý dieťa používa, na viditeľné miesto v domácnosti, napr. do obývačky alebo do kuchyne. Obmedzte množstvo času, ktoré môže stráviť dieťa surfovaním na internete alebo online hrami. Budete tak mať viac pod kontrolou, či sa agresor nepokúša dieťaťu ubližovať pod novými identitami.
* **Kontrolujte sociálne siete dieťaťa.**Viaceré aplikácie umožňujú rodičom dospievajúcich detí monitorovať nevhodný slovník či fotografie v konte dieťaťa. Takéto softvéry sú dostupné zdarma aj ako platené vo vyšších verziách a dokážu vám poskytnúť dobrý prehľad, ako vaše dieťa trávi čas online.
* **Buďte súčasťou online sveta dieťaťa.**Pokiaľ má vaše dieťa účet na sociálnej sieti, staňte sa jeho priateľom, aby ste mohli monitorovať jeho správanie. Vyhnite sa komentovaniu jeho statusov a zasahovaniu do jeho života v online priestore, pokiaľ nejde o niečo kritické.

**3 - Riešenie situácie so školou či organizáciou**

Ak sa šikanovanie týka školy či spolužiakov dieťaťa, oslovte triednu učiteľku. To aj v prípade, pokiaľ sa šikanovanie nedeje priamo na jej hodinách. Triedny učiteľ by mal deti poznať najlepšie a nie je vhodné ho obchádzať a ísť napríklad priamo za riaditeľom, iným vyučujúcim a pod. S triednym učiteľom si dohodnite stretnutie alebo mu zavolajte. Nie je vhodné ho „prekvapiť“ cez prestávku a postaviť ho tak pred hotovú vec. V komunikácii so školou či s učiteľom trvajte na riešení situácie, ale zostaňte pokojný, slušný a vecný. Nie je vhodné zvyšovať hlas či obviňovať učiteľa za vzniknutú situáciu. Pokiaľ o šikane existujú nejaké dôkazy predložte ich učiteľovi.

Učiteľ by mal celú situáciu medzi deťmi preveriť a začať ju riešiť. Určite bude potrebovať pár dní na to, aby si s deťmi pohovoril alebo aby porovnal svoju skúsenosť s ostatnými vyučujúcimi. Zistite, aký postup navrhuje.

Osloviť môžete aj školského psychológa. Ten môže pomôcť tak vášmu dieťaťu ako aj celému kolektívu triedy v riešení vzniknutej situácie. Ak ani po čase nevidíte zmenu, dohodnite si ďalšie stretnutie s vyučujúcim či s vedením školy a hľadajte spoločne riešenia. Pokiaľ pri šikanovaní došlo k zraneniu dieťaťa, materiálnej škode, zneužitiu osobných či dôverných informácií a pod. zvážte kontaktovanie polície.

**Čo by ste robiť nemali**

•  Nehovorte dieťaťu, že podobné problémy má riešiť samo alebo že sa musí naučiť brániť sa, vrátiť to agresorom a pod.
•  Šikanu netajte, nezľahčujte a neskrývajte.
•  Nespochybňujte to, čo vám dieťa hovorí.
•  Nesnažte sa situáciu vyriešiť tak, že pôjdete za deťmi, ktoré ho šikanujú vy, a dohovoríte im.
•  Nepodliehajte vlastným negatívnym emóciám.
•  Nerobte unáhlené rozhodnutia, ako napríklad okamžite preložiť dieťa do inej triedy či  školy alebo zakázať mu chodiť na krúžok a pod.

Čo mám robiť keď moje dieťa šikanuje niekoho iného?

•  Pokiaľ ste zistili, že vaše dieťa niekoho šikanuje alebo šikanovalo je potrebné sa k situácii postaviť zodpovedne.
•  Porozprávajte sa s dieťaťom, vypočujte si jeho názor na situáciu. Dohovorte dieťaťu a snažte sa aby so šikanovaním ihneď prestalo.
•  Buďte svojmu dieťaťu pozitívnym vzorom – bitky, krik, výčitky či zastrašovanie nie sú správna cesta, aj keď urobilo niečo zlé či nesprávne.
•  Zvoľte primeraný trest a pokúste sa ospravedlniť šikanovanému dieťaťu či jeho rodičom.
•  Vysvetlite dieťaťu čo je to šikanovanie a objasnite mu, že pokiaľ niekomu ubližuje nie je to hra či zábava.
•  Šikanovanie ako činnosť odsúďte a vyjadrite k nej negatívny postoj a nulovú toleranciu. Vysvetlite dieťaťu aké sú jej riziká – pre toho kto je šikanovaný a zároveň aj pre toho, kto šikanuje.
•  Učte dieťa pracovať so svojimi emóciami. Dieťa sa potrebuje naučiť regulovať svoje správanie, znižovať stres, či vyjadrovať nesúhlas inými, vhodnejšími spôsobmi.