

Šikanovanie

(praktické rady pre rodičov)

Šikanovanie je téma, ktorá sa v poslednej dobe skloňuje vo všetkých pádoch. Patrí totiž medzi najzávažnejšie negatívne javy v súčasnej škole. Opakované výskumy ukazujú, že sa jej obeťmi stáva až 40% detí školského veku; 44% detí priznalo, že niekedy boli svedkami šikany. Tieto alarmujúce čísla nám pripomínajú, že aktérom šikanovania sa ľahko môže stať i vaše dieťa.

Čo je vlastne šikanovanie?

- Úmyselné a opakované fyzické a psychické ubližovanie slabšiemu jedincovi (skupine) silnejším jedincom (skupinou).

Mnohí z nás dospelých i deti samé si pod pojmom šikanovanie predstavujú rôzne formy fyzického násillia. To je dôvod, prečo prvotné prejavy psychického násillia (*zosmiešňovanie a nadávky, ohováranie, manipulácia, branie osobných vecí alebo schovávanie prípadne ich ničenie ...*) bývajú sprvu podceňované. Je potrebné si však uvedomiť, že ak tieto začiatkové prejavy šikany prehliadame, neskôr sa ich intenzita bude stupňovať.

Účastníci šikany

Pokiaľ sa v triede objaví šikanovanie, dieťa sa ocitne v jednej z troch rolí:

- Obeť
- Agresor
- Divák – „mlčiaca väčšina“

Nakoľko tieto rady sú pre rodičov, v prvom rade sa budeme zaoberať s dieťaťom, ktoré sa ocitlo v roli obeť. Dieťa sa však môže ocitnúť aj v úlohe agresora, ktoré tiež potrebuje pomoc. Zvyšok triedy, t.j. prihliadajúcich, si pri riešení šikanovania veľmi nevšímame, ale aj títo žiaci bývajú vnútorne zranení.

Mýty o šikane

- Šikanujú hlavne chlapci – šikanovania sa dopúšťajú jak chlapci, tak dievčatá, u dievčat sa častejšie stretávame so psychickým šikanovaním

- Šikanujú len hlúpi surovci – šikanovať môže aj veľmi inteligentné dieťa z tzv. „dobrej“ rodiny. Takéto šikanovanie býva rafinovanejšie, často sa uplatňuje prostredníctvom ďalších jedincov, preto sa horšie rozpoznáva.
- Kto je týraný, môže si zato sám – terčom sú často deti, ktoré sa niečím odlišujú od väčšiny – ale žiadna odlišnosť nie je dôvodom, aby sa ubližovalo
- Kto je týraný, nech si pomôže sám – šikanovanie je „choroba“ vzťahov v skupine, preto obeť nemôže sám vyriešiť celú záležitosť
- Môjmu dieťaťu sa to nemôže stať – štatistiky a prípady ukazujú, že šikanovaný môže byť ktokoľvek

Je dôležité rozpoznať príznaky šikany v čas. Niektoré deti sa skôr, či neskôr zdôveria niekomu (učiteľ, súrodeneц, kamarát, rodič) so svojim trápením, iní zas svoje trápenie nechávajú dlho pre seba. Zo začiatku si totiž myslia, že to celé zvládnu sami a šikanovanie samé od seba prestane. Priznať, že ho niekto šikanuje, ponizuje je ťažké. Znamená to pripustiť si, že je slabé a nedokáže sa brániť.

Ako reagovať, keď sa vám dieťa zverí so svojim problémom šikany?

- Jednajte rýchlo, ale uvážene
- Odložte svoju prácu! Nič nie je dôležitejšie, ako ťažká situácia vášho dieťaťa
- Uistite ho, že jeho informácie beriete vážne a že mu chcete pomôcť
- Podporte ho!
- V rozhovore s ním, zistite ďalšie podrobnosti o situácii v triede
- Pochváľte ho, povzbudte, rozptýľte jeho obavy z toho, že žaluje

Príznaky šikany

- Dieťa nemá kamarátov, s ktorými by trávilo voľný čas, neprichádzajú za ním domov spolužiaci, kamaráti, nepozývajú ho ku sebe na návštevu
- Nerád ide ráno do školy, odkladá odchod z domu, prípadne na ňom vidíme strach
- Do školy a zo školy nechodí najkratšou cestou, obmieňa trasy, prosí o odvoz autom

- Zo školy chodí domov hladné (agresori mu berú desiatu, alebo peniaze na občerstvenie), žiada opakovane peniaze, pričom udáva nedôveryhodné dôvody
- Má nekľudný spánok, stráca chuť k jedlu, neočakávane je agresívne voči iným deťom, súrodencom, prejavuje hnev
- Zdržuje sa doma viac, ako má vo zvyku, sťažuje sa na bolesti brucha, hlavy –chce odvrátiť povinnosť ísť do školy, svoje zdravotné problémy niekedy očividne preháňa , simuluje

Pokiaľ vo vás niekoľko vyššie uvedených signálov vzbudilo podozrenie, že vaše dieťa môže byť šikanované, pokúste sa zistiť ešte viac o jeho pocitoch a situácii. Skúste sa s ním porozprávať. Pre úspešný rozhovor je potrebné dodržať niekoľko pravidiel:

- Porozprávajte sa s dieťaťom, keď sa cíti dobre
- Nájdite si dostatočný čas na rozhovor
- Situáciu riešte, keď sami nie ste unavený, nesústredený, nahnevaný
- Pri rozhovore majte vypnutý televízor, rozhlas i počítač a nech vás neruší ani telefón
- Uistite dieťa, že si ho vypočujete až do konca
- Dôležité: nesnažte sa situáciu riešiť hneď, najprv treba hlavne POČÚVAŤ!

Z rozhovoru by malo vyplynúť: čo, kedy a kde sa odohrávalo, kto bol ešte prítomný , spoločne vytypujte svedkov (spojencov) , ktorým dieťa ešte dôveruje a mohli by mu pomôcť. Je dobré údaje si zapísať, môžu sa vám neskôr hodiť.

Ako rodič musíte byť pripravený, že dieťa, ktoré prežíva šikanu má veľký strach. Obáva sa stupňovania ďalších útokov agresora. Práve kvôli tejto obave majú deti tendenciu svojim rodičom brániť , aby vyhľadali účinnú pomoc. *Povinnosťou rodičov však je, svoje dieťa ochrániť a nenechať sa zneistiť jeho pochybnosťami.* Preto je potrebné dieťa zbaviť pocitu, že za šikanovanie môže samo. Treba mu vysvetliť, že:

- Šikanovanie treba riešiť, inak môže násilie narásť
- Nikto nemá právo nikomu ubližovať!

Je pochopiteľné, že keď sa rodič ocitne v takejto situácii – či už ako rodič šikanovaného, alebo ako rodič agresora – vyvolá to silné emócie, čo môže predstavovať veľkú psychickú záťaž

Preto:

- Vyhýbajte sa rýchlym rozhodnutiam – môže to vyvolať nelogické uvažovanie, skratové jednanie. Dajte si pozor, aby ste jednanie v záujme riešenia problému nevedli v afekte.
- Nech ste akokoľvek nahnevaný, vyvarujte sa hrubostiam a urážkam (stratili by ste priazeň tých, ktorí sú na vašej strane)
- Myslite aj na seba – neviete vážne jednať, ak ste vyčerpaný a máte pocit, že všetko je proti vám

V praxi sa stretávame niekedy s rodičmi, ktorí si predstavujú, že situáciu dokážu vyriešiť sami. Je pochopiteľné, že keď sa ubližuje ich dieťaťu, chcú si zobrať riešenie do vlastných rúk. Tlak emócií je však zlý radca. Častou chybou v takýchto prípadoch je, že oslovia priamo dieťa označené za agresora, alebo jeho rodičov. Oni však tiež budú obhajovať svoje dieťa pred obvinením. V takomto prípade riskujete:

- Rodičia agresora označia vaše dieťa za toho, kto v triede provokuje a celú situáciu spúšťa
- Začnú vás presvedčovať, že ich dieťa je len obeťou situácie
- Agresor môže potom zvoliť taktiku zastrašovania
- Riskujete priame napadnutie zo strany rodičov agresora

Treba si uvedomiť, že za šikanovanie v školskom prostredí zodpovedá škola a preto v takejto záležitosti sa treba obrátiť na školu.

V škole kontaktujte ako prvého triedneho učiteľa. Mal by vedieť, čo sa aktuálne deje v triede. Ak nemáte s triednym učiteľom dobrý vzťah, obráťte sa na výchovného poradcu, metodika prevencie, alebo iného učiteľa, ktorému dôverujete. Pred návštevou školy so dohodnite

termín, tým si zaistíte, aby ste mali dostatok času na rozhovor. Cieľom stretnutia je podať informácie o šikanovaní, čo ste sa dozvedeli od svojho dieťaťa:

- Kto vášmu dieťaťu ubližuje
- Ako mu ubližuje
- Ako dlho trvá tento stav
- Kde sa šikana odohráva
- Či existujú svedkovia

Od učiteľa by ste mali zistiť, či je škola sama schopná poskytnúť riešenie, alebo je ochotná pozvať odborníkov. Požadujte:

- Ako bude škola postupovať pri vyšetrowaní
- Ako zaistí ochranu vášho dieťaťa
- Ako vás bude informovať o priebehu vyšetrowania a spôsoboch nápravy vzťahov v triede

S učiteľom sa dohodnite, aby z jednania sa spravil zápis a po skončení si to vypýtajte. Je dôležité, aby po skončení vyšetrowania a zvolených nápravných metódach boli informovaní všetci zúčastnení: rodičia agresora, rodičia obete, ostatní rodičia – na triednej schôdzi by sa mali i rodičia „mlčiacej väčšiny“ dozvedieť, že v triede sa vyskytlo šikanovanie a aké opatrenia boli prijaté, a v neposlednom rade, samotná trieda by mala byť oboznámená výsledkami vyšetrowania a s pravidlami, ktoré budú v budúcnosti platiť a ich kontrolou. Škola by mala dať jasný odkaz, že šikanovanie v škole nie je prijateľné.

Zdroj: K Vágnerová a kolektív: Minimalizace šikany