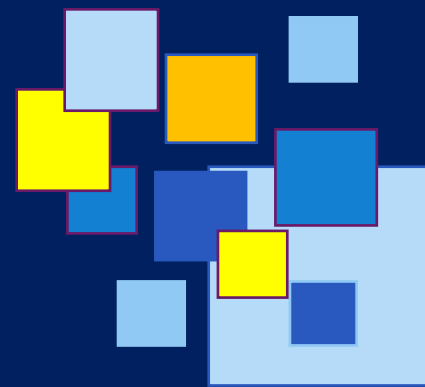
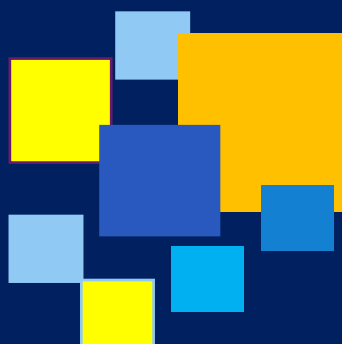


Annamária Nagy



ŠKOLSKÉ ŠIKANOVANIE PREVENCIA A RIEŠENIE

Príručka pre rodičov a pedagógov



Inštitút pre inováciu vzdelávania
2021

© Annamária Nagy: Školské šikanovanie – prevencia a riešenie,
Príručka pre rodičov a pedagógov, 2021

Preklad: RNDr. Zuzana Árki, PhD

Vydavateľ: Berta Tünde
Inštitút pre inováciu vzdelávania n.o.
Palatínova 36A, 94501 Komárno

Rok vydania: 2021

ISSN:

Všetky práva vyhradené



INŠTITÚT
pre INOVÁCIU
VZDELÁVANIA N.O.



Budujeme partnerstvá

Európsky fond regionálneho rozvoja

E-book bola vyhotovená v rámci projektu: STOP BULLYING - NO BULLYING
STOPBULLYING

Projekt je realizovaný v rámci programu spolupráce Interreg V-A Slovensko - Maďarsko. Kód projektu: SKHU / 1902 / 4.1 / 105

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskej únie z Európskeho fondu regionálneho rozvoja.

The content of this publication does not necessarily represent the official position of European Union.

www.skhu.eu

OBSAH

ÚVOD	4
1. ČO JE BULLYING?	5
2. ČO JE CYBERBULLYING – KYBERŠIKANA	8
3. VYTVÁRANIE A ROZVÍJANIE EFEKTÍVNEHO PRÍSTUPU K BULLYINGU	11
4. CHARAKTERISTIKA AKTÉROV BULLYINGU	14
5. KRÁTKODOBÉ A DLHODOBÉ ÚČINKY ŠIKANOVANIA	16
6. IDENTIFIKÁCIA PREJAVOV BULLYINGU	18
7. PREVENCIA	20
8. ČO BY MAL UROBIŤ RODIČ, AK SA DOZVIE O ŠIKANOVANÍ?	27
9. KAM SA MÔŽE OBRÁTIŤ RODIČ O POMOC?	33
10. POSTUPY A CVIČENIA PRE JEDNOTLIVCOV A SKUPINOVÚ PRÁCU	34
11. Zhrnutie	42
Zoznam použitej a odporúčanej literatúry	43

ÚVOD

Príručka, ktorú práve držíte v ruke bola vytvorená pre potreby vzdelávacieho kurzu **Stop bullying – No bullying** *Povedzme NIE školskej šikane*.

Pri jej tvorbe sme si vytýčili nasledovné ciele: na kognitívnej úrovni poskytnúť poznatky v danej tematike ako aj formovanie postoja k otázke šikany a bullyingu. Na úrovni správania sa budeme prezentovať vhodné formy a žiaduce vzorce správania v kritickej situácii pričom sa posnažíme aj o rozvoj potrebných zručností. Na emocionálnej úrovni sme si vytýčili za cieľ formovať postoj účastníkov tak, aby boli motivovaní nové poznatky uplatniť v praxi v každodennom živote.

Príručka obsahuje podrobnú charakteristiku tematických okruhov vzdelávacieho kurzu, vymedzuje základné vzdelávacie ciele a poskytuje podrobný popis obsahu tém. Pre každý tematický okruh uvádzame aj odporúčaný časový rozsah vzdelávania určený počtom vzdelávacích hodín a tiež aj odporúčané formy práce a metódy vzdelávania. Ku každej téme uvádzame aj odporúčanú literatúru pre hlbšie spoznanie problematiky a ak sú známe, tak aj odkazy na literatúru dostupnú online.

Príručka Stop bullying – No Bullying tvorí jednotný celok s učebnými osnovami a vzdelávacím kurzom, ale je vhodná aj k samostatnému seba-vzdelávaniu alebo pre prípravu a realizáciu základného kurzu v tematike bullyingu pre rodičov a pedagógov.

1. ČO JE BULLYING?

Pojem Bullying a jeho charakteristika.

Školská šikana je istým druhom agresívneho správania, ktoré má svoje špecifické charakteristiky.

Bullying, iným slovom šikana je taká bezdôvodná forma agresívneho správania, ktorá sa opakuje a zámerne smeruje na slabého, osamelého jedinca, ktorému spôsobuje ťažkosti, aby sám seba ochránil [1]. Autorka knihy Bullying, Barbara Coloroso charakterizuje obťažovanie ako zámernú, úmyselnú, útočnú, zlomyseľnú, urážlivú a hrubú činnosť zameranú na poníženie a ublíženie vybranej obete. Jeho páchatel' – agresor nachádza pri pohľade na utrpenie svojej obete uspokojenie a radosť. Často sa šikana spája aj so vzbudzovaním strachu, s naznačovaním možnej budúcej agresie, pričom vyvoláva strach, ktorý môže prerásť až do zdesenia a hrôzy. [2]

V prípade bullyingu možno vymedziť tri špeciálne podmienky: [4]

1. Agresívne správanie alebo ubližovanie, či obťažovanie je úmyselné. Je pravdepodobné, že deti zapojené do šikany si uvedomujú, že ich správanie je pre obeť do istej miery bolestivé a nepríjemné. To, čo sa deje, nie je dielom náhody, ani nehoda, ani pošmyknutie jazyka, ani hravé podpichovanie, ani vylúčenie zo spoločnosti.. Nič sa nedeje náhodne alebo z nepozornosti.
2. Obťažovania a šikany sa agresori dopúšťajú opakovane a dlhodobo, takže definícia šikany sa nevzťahuje na prípady, keď niekto koná negatívne raz voči jednej osobe, inokedy zas voči druhej osobe. Obťažujúci a aj obeť sú si vedomí, že sa čin môže zopakovať, s najväčšou pravdepodobnosťou sa aj bude opakovať, nejde teda o jednorazový prípad.
3. Šikana sa odohráva vo vzťahoch, kde chýba rovnováha síl. Pre obeť je ťažké brániť sa, často len bezmocne stojí voči týrajúcemu študentovi alebo študentom. Tyran môže byť starší, silnejší, slovne zdatnejší, môže byť v lepšej sociálnej situácii atď, takže rovnováha síl je narušená.

K obťažovaniu, zneužívaniu môže dôjsť rôznymi spôsobmi, napríklad formou fyzického napádania, strkania do druhého, vyhrážanie sa, krádež, výsmech, posmech, ponižovanie, vylúčenie zo skupiny, šírenie klebiet atď.

Formy bullyingu:

1. Verbálna forma bullyingu, slovné obťažovanie.

Táto forma obťažovania je najrozšírenejšia, a to nezávisle od pohlavia aktérov. Dokáže spôsobiť vážne škody najmä kvôli tomu, že sa nedá dosledovať pôvodný zdroj šikany. Častokrát zostane bez povšimnutia, pre týrajúceho nie je ťažké slovne niekoho šikanovať, je to rýchly a účinný spôsob ubližovania, a navyše, dokáže spôsobiť veľké trápenie pre obeť. Najväčším nebezpečenstvom je to, že nabúrava sebahodnotenie a sebaúctu obeť, ktorá je v školskom veku ešte v štádiu vývoja a nie je dostatočne stabilná na to, aby sa vedela odosobniť od urážlivých slov.

Môže sa prejavovať vo forme urážok, prezývok, ponižujúcich poznámok, kritiky, výsmechu a sexuálne cielených poznámok a nadávok.

2. Fyzické obťažovanie.

Je to najčastejšie viditeľná forma obťažovania a je ľahko rozpoznateľná. Obvykle to nie je prvý krok šikany, často ju predchádza slovné obťažovanie a/alebo zneužívanie v rámci vzťahu. Častejšie sa objavuje medzi chlapcami, ale vekom sa stáva zriedkavejšou.

Môže sa prejavovať vo forme faciek, bitky, sácania, kopancov, hryzenia, štipania, nadávok, škrtenia, pľuvania, násilného obmedzovania, odcudzenia osobných vecí alebo ich poškodzovania.

3. Obťažovanie v rámci vzťahu.

Agresori sa snažia obeť odmietnuť, alebo ju izolovať, alebo zničiť ich priateľstvá. Pre vonkajšieho pozorovateľa je to takmer nebadateľná forma obťažovania, možno si ju všimnúť vo veľmi jemných prejavoch: pohrdavý pohľad, grimasa, povzdychnutie, zamračený výraz tváre, pohrdavý úsmev, nepriateľské gestá. Táto forma bullyingu je častejšie prítomná v kruhu dievčat. Najčastejšia je v období na začiatku dospievania, keď sa deti snažia nájsť samy seba a chcú si získať svojich rovesníkov. V tomto období môže mať táto forma šikany zničujúce následky.

Môže sa prejavovať vo forme vylúčenia zo skupiny, odmietania, šírenia klebiet a nepriateľského naladenia priateľov.

4. *Kyber-šikana.*

Táto forma šikany sa uskutočňuje prostredníctvom techniky, najmä informačných technológií. Škody sú znásobené aj tým, že obťažovanie sa deje nekonečne veľa krát a často pred širšou verejnosťou. Keďže väčšina detí má už svoj smartfón s prístupom k internetu, obeť nie je už v bezpečí ani mimo školy, ani v rámci hraníc školy, keďže je kedykoľvek dosiahnuteľná cez internet, hoci aj vtedy, keď je uzavretá v bezpečí svojej izby.

Prejavuje sa vo forme odosielania výhražných správ, šírenia ponižujúcich obsahov, vytvárania falošných profilov, atď. (podrobnejšie v kapitole 2).

Rozlišujeme priame a nepriame obťažovanie. V prípade priameho obťažovania, týrania je obeť vystavená otvorenému útoku, napr. niečo obeti vezmú, odcudzia, vysmieávajú sa jej, atď. V prípade nepriameho týrania sa zneužívanie deje za chrbtom obeť, napríklad manipuláciou ostatných, nepriateľským ladením ostatných voči obeť, čo môže viesť až k jej vylúčeniu zo spoločnosti.

Čo nemožno považovať za bullying?

Za šikanovanie nepovažujeme hrovú bitku, jednorazový útok, hádku medzi priateľmi, sebaobranu, konflikt medzi dvoma študentmi s rovnakými mocenskými predpokladmi a rovnováhou síl, reaktívnu agresiu (keď má útok zjavnú a jednoznačnú príčinu).

Ďalšie konfliktné situácie v škole, ktoré si vyžadujú pomoc.

V škole sa môže naskytnúť nespočetne veľa situácií, v ktorých sa môže prejavovať násilie, ako napríklad zneužívanie moci, uprednostňovanie niekoho voči iným, ponižovanie druhého. Školská agresia je širší pojem ako šikana, pretože zahŕňa aj fyzické, slovné a duševné napadnutie v rôznych interakciách, napr. študent-študent, učiteľ/zamestnanec-študent a vzťahuje sa na fyzické, psychické a aj slovné útoky. Aj v týchto prípadoch je potrebná odborná pomoc, hľadanie riešenia, pretože môžu mať rovnako vážne dôsledky. [1]

2. ČO JE CYBERBULLYING - KYBERŠIKANA?

Pojem cyberbullying a jeho charakteristika.

Kyberšikana (cyberbullying) je relatívne nový fenomén, ktorý vznikol v dôsledku explozívneho rozvoja našich technológií, a je veľkou výzvou pre deti a rodičov súčasných generácií.

Internet a online príležitosti nám nesmierne pomáhajú v mnohých oblastiach nášho života, ale prinášajú so sebou aj nové nebezpečenstvá. Väčšina našich detí má svoj počítač, notebook a smartfón s pripojením na internet. Tieto nástroje, rôzne aplikácie, ako aj prístup na internet sú v súčasnej pandemickej situácii aj nevyhnutné kvôli vzdelávaniu a udržiavaniu kontaktu so spolužiakmi a učiteľmi. Ale trend, že je čoraz viac „online detí“ bol pozorovaný už aj pred rokom 2020. Zneužívanie a šikana prítomné v živote ľudí už odpradáva (stačí pomyslieť na klasické literárne diela: Škola na hranici, Buď dobrý až do smrti, Paul Street Boys, atď.) sa adaptovalo novej dobe internetu, a tak zastrašovanie, ponížovanie, podpichovanie, šírenie fám je dnes už bežné aj v online priestore. Tento jav nazývame kyberšikana.

Podľa prieskumu UNICEF bolo už v roku 2014 každé tretie dieťa obeťou kyberšikany, nejakým nepríjemným podpichovaním, zneužívaním alebo obťažovaním cez internet.

Formy cyberbullyingu

Formy kyberšikany sú veľmi rôznorodé a bohužiaľ s vývojom technológií sa stále objavujú nové a nové prejavy online obťažovania. Bez úplnosti teraz uvedieme niekoľko najčastejších foriem online šikany:

1. *Flaming* – provokatívna debata na rôznych online fórach s urážlivými, nepriateľskými, hanlivými, krutými a vulgárnymi správami o obeti vedená s jednou osobou alebo skupinou.
2. *Harrasment* – séria útočných, urážlivých, zastrašujúcich alebo nežiadaných správ.
3. *Exclusion* – zámerné vylúčenie niekoho z online skupiny.
4. *Krádež identity*: agresor koná v mene obete s cieľom dostať ju do problémov, zničiť jej dobrú povesť a odvrátiť od nej priateľov.
5. *Dissing* – šírenie fám alebo negatívnych informácií o obeti s cieľom zničiť jej dobré meno alebo poškodiť jej vzťahy s priateľmi.
6. *Sexting*: posielanie sexuálnych, vulgárných správ, nárokovanie si nahých/intímnych fotografií a obrázkov, zvädzanie k sexu cez internet.

7. *Kyberšikana cez mobilné telefonáty*: agresori svoje obeť často obťažujú neustálymi a často útočnými telefonátmi, prenasledujú ich, prípadne ich opakovane prezvávajú a keď obeť zdvihne telefón, neodpovedajú. Taktiež treba spomenúť aj posielanie správ, ponižujúcich fotografií a videí.

Prejavy kyberšikany, situácie vyžadujúce si zvýšenú pozornosť rodičov v online priestore.

V dnešnej dobe sa neskutočným tempom objavuje čoraz viac aplikácií na zasielanie správ, ktorých cieľovou skupinou je zvyčajne mladšia generácia. Používanie aplikácií ako Snapchat, Ask.fm, Kik, Rumblr, Lulu, Whisper, Truth vytvára vhodnú pôdu pre online zneužívanie (napr. ľahko vymazateľný obsah, nadväzovanie náhodného kontaktu s cudzími ľuďmi atď.). Rodičia si musia byť vedomí online návykov svojho dieťaťa, musia ich upozorňovať na nebezpečenstvá a v niektorých prípadoch aj obmedziť používanie nevhodných online priestorov. Prejavy existujúceho obťažovania alebo zneužívania na deťoch sú podobné ako príznaky pozorované pri iných formách šikany (podrobnejšie v 6. tematickom okruhu).

Rozdiely a podobnosti medzi kyberšikanou a tradičnými formami obťažovania

Online formy zneužívania majú v mnohých ohľadoch podobné, resp. rovnako bolestivé a deštruktívne účinky ako tradičné šikovanie a zneužívanie. Často je spojené s inými formami zneužívania, ktoré znásobujú ich účinky. Zvláštnou vlastnosťou kyberšikany je, že napriek absencii fyzickej prítomnosti týrajúceho môže kyberšikana prebiehať pred oveľa väčším publikom a útok môže na obeť doraziť kedykoľvek, aj v najneočakávanejšej situácii. Emocionálny dopad obťažovania však nie je možné spracovať alebo sa upokojiť, pretože online šikana pokračuje ďalej, a to aj mimo školského vyučovania. Obeť sa dostáva do stavu nepretržitého napätia, do akéhosi stavu núdze, ktorý je veľmi stresujúci. Útočník pritom zostáva v anonymite, je ťažké ho vypátrať, môže sa skryť za svoje internetové alter ego. Nevidí okamžitú reakciu obeť, väčšinou žiaden útočník nie je konfrontovaný s tým, aký je dopad toho, čo urobil. Kyberšikana je nezvratná – jediný príspevok / komentár / obrázok je možné uverejniť nespočetne veľa krát, a kvôli činnosti prehliadačov je takmer nemožné kompromitujúci obsah odstrániť.

Pravda je aj taká, že zvýšená online prítomnosť má svoj účinok aj na dospelých. Prejavy zloby, nenávisťi a prenasledovania sa neobmedzujú iba na naše deti. Aj dospelí často zverejňujú správy, za ktoré nie sú ochotní nieť zodpovednosť, ich empatia voči dotknutej osobe klesá v dôsledku oneskorenia vnímania udalosti. Na sociálnych platformách majú aj dospelí častokrát

neprijateľné prejavy. Aj v tomto priestore máme zodpovednosť za svoje deti, povinnosť dohliadať na ich online život a nikdy nesmieme zabudnúť ani na dôležitosť príkladného správania aj v súvislosti s našimi online prejavmi.

Účinky kyberšikany na deti

Pocit poníženia spojený s online obťažovaním alebo zneužívaním môže byť u dieťaťa väčší, ak ani nevie presne, kto mu ublížil alebo kto všetko bol svedkom jeho poníženia. Účinky kyberšikany sa môžu prejaviť v správaní dieťaťa, v zmene jeho temperamentu, v poklese sebaúcty, v zhoršení výkonu v škole a v prejavoch foriem sebapoškodzovania (bližšie v kapitole 5).

3. VYTVÁRANIE A ROZVÍJANIE EFEKTÍVNEHO PRÍSTUPU K BULLYINGU

Kvalita prístupu a forma zaobchádzania s účastníkmi šikany a kyberšikany je kľúčová. Rámec myslenia dospelých zapojených do riešenia situácie silne ovplyvňuje aj ich snahu a metódy ako pomôcť účastníkom spracovať a napraviť situáciu. Je nespočetné množstvo príkladov toho, že hoci sa všetci aktéri snažili pomôcť, situácia sa napokon nevyriešila uspokojivo. V takom prípade sa môžeme cítiť bezmocní, bezbranní, problém sa zdá byť neriešiteľný, aj keď to tak nemusí byť.

Riešenie problémovej situácie – lineárne myslenie versus systémový prístup

Sociálne vzťahy a problémy, ktoré v nich vznikajú, sú citlivé a zložité procesy, ktorých riešeniu nestačí nájsť vinníka, potrestať ho a považovať situáciu za vyriešenú (lineárne myslenie). Ak agresora potrestáme napríklad domácim väzením, zbavením obvyklých privilégií, bitkou alebo vyhrážkami, alebo obeť vytrhneme z daného prostredia, pôsobí to len ako náplast' na ranu: poskytuje iba dočasné riešenie, často však aj zhoršuje situáciu [2]. Ak totiž nie sú identifikované základné príčiny udalostí, aktéri nezískajú nadhľad na situáciu, obavy a emócie naďalej pretrvávajú alebo dokonca pribúdajú, potom nedochádza k náprave a problém sa často kumuluje.

Preto je vhodnejšie zamyslieť sa nad problémom na princípe systémového prístupu, podľa ktorého je správanie účastníkov vzájomne závislé, ich činy ovplyvňujú ostatných, všetci sa ovplyvňujú navzájom. Nesmieme zabúdať ani na ostatných okolo dvojice útočník – obeť, pretože pozorovatelia dokážu priebeh udalostí ovplyvniť a aj zvrátiť. Ak sa na situáciu pozrieme ešte zo širšieho hľadiska, trieda je integrovaná do školy ako inštitúcie, ktorá môže tiež účinne pomôcť, ak považuje za prvoradé vytvorenie dobre fungujúceho, pevného a silného prostredia pre komunitu.

Na záver nesmieme zabúdať ani na vplyv rodiny, pretože v rodine prebieha v podstate základná výchova všetkých detí, vkladanie hodnôt a vytváranie hodnotového rebríčka, formovanie noriem správania, a to najviac prostredníctvom rodičovského príkladu.

Formovanie rámca myslenia triády rodič-žiak-inštitúcia

Pretože na správanie detí má vplyv rodinné prostredie ako aj komunita, je zrejmé, že rodičia by mali byť zapojení do prevencie a liečby problémového správania, pokiaľ je to možné čím skôr, v najmenej pokročilom štádiu.

Zo systémového hľadiska pre uspokojivé riešenie bullyingovej situácie určite nestačí riešiť, resp. odstrániť problém v rámci školy. K úplnému riešeniu však často nie je daný ani potrebný čas, ani priestor, ani potrebné nástroje. Rýchla a efektívna komunikácia medzi inštitúciou a rodičmi môže byť nesmierne užitočná, takže je potrebné bez váhania okamžite informovať všetky strany, ak niekto eviduje problém, či už ide o rodiča, učiteľa alebo outsidera.

Ak aj aktuálne práve nemáme „problém“, aj tak môžeme pre svoje deti urobiť veľa. Dobrý vzťah, neustály kontakt a pravidelná komunikácia medzi rodičmi a inštitúciou pôsobia preventívne. Naše zapojenie sa do školského života, užšia spolupráca medzi rodičmi a školou vytvára prostredie, v ktorom je možné jednoduchšie predísť problémom, vzniknuté problémy sú rýchlo signalizované vďaka vzájomnej dôvere a riešenie je tak jednoduchšie a plynulejšie.

Je nešťastné a neúčinné konať nad hlavami najviac zastihnutých osôb. Na deti (najmä v štádiu dospievania alebo ranného dospievania) sa treba pozeráť ako na rovnocenných partnerov, pýtať sa ich a nechať ich podieľať sa aj na riešení problémov, ktoré sa ich týkajú, a to v miere primeranej ich veku. Je pre nich dôležité, aby boli schopní vhodne vyjadrovať svoje pocity, myšlienky a komunikovať svoje skúsenosti. Deti často dokážu prispieť vlastným uhlom pohľadu, poskytnúť cenné doplnkové informácie, dokonca môžu navrhnúť a ponúknuť aj riešenie. Preto sa odporúča, aby sa spolupodieľali na rozhodovaní spôsobom a v miere primeranej ich veku. Budú tak s väčšou pravdepodobnosťou otvorení na spoluprácu. Týmto spôsobom môžu namiesto bolestivých skúseností získať skúsenosti cenné na celý život a to z asertívnej komunikácie ako aj z riešenia konfliktov na úrovni komunity. [17]

Riziká bagatelizácie, obviňovania obete, stigmatizácie agresora

V praxi sme často konfrontovaní s tým, že my dospelí riešime problém len mávnutím ruky, problém buď nevnímame alebo si neuvedomujeme jeho závažnosť, niekedy svoj názor prejavíme v súvislosti s konkrétnou situáciou: veď také veci sa stávajú aj inde, nie je to nič vážne, nikto preto nezomrie, so mnou sa tiež stali podobné veci a predsa som tu, veď sa len hrali, atď. Avšak je najvyšší čas, aby sa tento prístup zmenil. Množstvo smutných prípadov dokazuje, že šikana spôsobuje vážne utrpenie, že kvôli šikane chodí veľa detí do školy so strachom, raniť ich na celý život vo veľmi skorej fáze života, kvôli nej sa mnohí cítia nehodní pre lásku aj po mnohých rokoch. Školskému násiliu je však možné predísť, každá forma šikany je neprijateľná. Ako píše Mária Herczog, ak sociálne prostredie dieťaťa nie je bez násilia, ak je v ňom akceptované duševné a fyzické týranie, telesné tresty, potom nemožno očakávať, že sa deti budú správať inak, pretože kultúra násilia je súčasťou ich každodenného života [3].

Početné štúdie preukázali, že prípady agresie sú často spojené aj s obviňovaním obete, čo je často podvedomý prejav ochrany viery v spravodlivý svet a pocitu, že žijeme v bezpečí a máme kontrolu nad dianie. Výsledkom je, že postihnutý utrpí ďalšie rany, ostáva sám s problémom, čo na neho pôsobí veľmi škodlivo.

Stigmatizácia agresora môže byť rovnako deštruktívna, ak sa mu nedostane pomoci v tom, aby uvidel a uvedomil si dôsledky svojho činu, aby sa rozvinula jeho schopnosť empatie, aby vzal na seba zodpovednosť za svoje činy, mal šancu na napraviť svoje činy, aby nezostal zaškatuľkovaný ako agresívny šikanér. Jeho manévrovací priestor by sa tým zmenšil a svojimi schopnosťami by vedel dosiahnuť len čoraz väčšiu deštrukciu, čo následne vedie k tomu, že nastupuje na deštruktívnu životnú cestu. [16]

Restoratívny prístup a restoratívna metóda

Názov pre restoratívny prístup je odvodený od slova obnova a jeho cieľom je opätovné nastolenie, obnovenie rovnovážneho stavu systému poškodeného konfliktom. Takto možno zabrániť tomu, aby bola obeť kritizovaná, namiesto toho aby jej bola poskytnutá pomoc a tiež napomáha aby nedošlo k stigmatizácii ktoréhokoľvek z aktérov. „Jeho cieľom je napraviť škodu spôsobenú konfliktom tak, aby osoba, ktorá škodu spôsobila, aktívne prevzala zodpovednosť za svoje činy a ponúkla určitú náhradu škody poškodenej osobe a spoločnosti zároveň. Napríklad, ak spôsobila niekomu škodu, ospravedlní sa, spôsobenú škodu uhradí, alebo sa iným spôsobom pričíní o náhradu škody.

V procese riešenia konfliktu sú teda zohľadnené aspekty a potreby obete, páchatel'a a komunity zároveň. Riešenie sa hľadá a realizuje na dobre pripravenom stretnutí (konferencii), na ktorom sa v bezpečných podmienkach zúčastnia všetky obeť a páchatelia spolu s ich podporovateľmi ako aj zástupcami komunity a pomocou nestranného sprostredkovateľa môžu sami rozhodovať o náprave situácie. Diskusia pomáha zúčastneným stranám podeliť sa s ostatnými o svoje pocity z prípadu, dáva páchatel'ovi príležitosť uvedomiť si dôsledky svojich činov, cítiť ľútosť a obeť ponúka možnosť odpustiť svojmu agresorovi. To všetko prispieva k obnoveniu dobrých vzťahov a opätovnému začleneniu páchatel'a aj obeť do komunity. [17]

Restoratívny prístup považuje za dôležité okrem reakcie na konflikty a porušovanie noriem aj samotnú prevenciu. Preto okrem formálnych stretnutí začleňuje do praxe aj neformálnejšie techniky (afektívne tvrdenia a otázky, proaktívne a reaktívne kruhy), ktoré podporujú rozvoj sociálno-emocionálnych schopností v komunitách, formovanie vzájomných väzieb, budovanie vzťahov a riešenie problémov. Vytváraním zdravších spoločenstiev tak zároveň klesá počet problémov s disciplínou a agresivitou. “ [3]

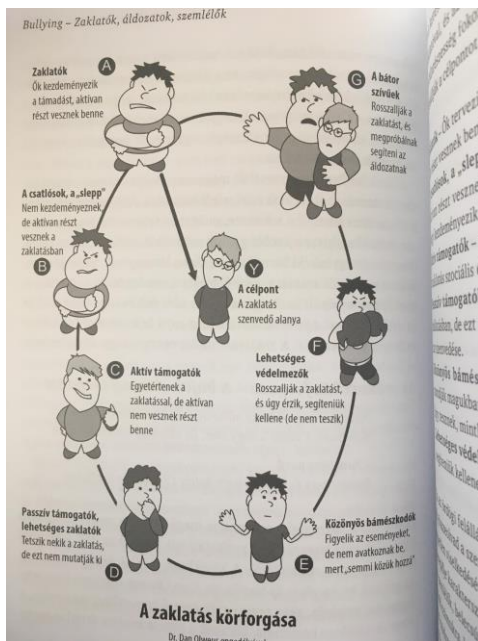
4. CHARAKTERISTIKA AKTÉROV BULLYINGU

Spektrum skupiny aktérov šikanovania

Šikana je fenomén pôsobiaci na celú komunitu, jej účinky sa neobmedzujú iba na agresora a obeť. Na základe postojov a činov možno členov komunity ako aktérov rozdeliť do rôznych skupín:

1. *Obťažujúci, agresori*: plánujú, uskutočňujú útok, podnecujú ostatných.
2. *Prisluhovači, donášači*: robia to, čo sa od nich očakáva, aktívne sa podieľajú na obťažovaní, ale nevyvíjajú iniciatívu. K agresorom sa pripoja z konformity a neraz zo strachu, že by sa mohli sami stať obeťou šikanovania. [7]
3. *Aktívni prívrženci*: povzbudzujú agresorov.
4. *Pasívni podporovatelia, potenciálni obťažujúci*: hoci to nedávajú najavo, zneužívanie sa im páči.
5. *Lahostajní pozorovatelia*: snažia sa vylúčiť to, čo videli a zažili, a nezaoberať sa udalosťami mysliac si: „Nemám s tým nič spoločné“.
6. *Potenciálni zástancovia obeť*: odsudzujú zneužívanie, ale nekonajú, a to z rôznych dôvodov (boja sa pomsty útočníka, nechcú sa stať „zradcami“).
7. *Obrancovia*: snažia sa obeť nejako pomôcť.

Obrázok Dana Olweusa dobre ilustruje možné postoje účastníkov. [2]



Kto sa môže stať obeťou?

Obeťou, terčom obťažovania sa môže stať takmer ktokoľvek. Analýza sledu udalostí najčastejšie odhalí, že obeť bola len v nesprávnom čase na nesprávnom mieste. Niekedy sa stáva, že obeť je v skupine nová, alebo nejakým spôsobom odlišná, vytrča zo skupiny, nebojuje, nedokáže sa brániť, je plachá, rezervovaná, citlivá.

Určité vlastnosti osobnosti, životná situácia alebo fyzický stav môžu dakoho predurčovať na rolu obeť (napr. úzkostlivosť, nadmerná opatrnosť, uzavretosť,

utiahnutosť, poruchy koncentrácie, problémy s ovládaním nálady, provokatívne správanie,

možná plachosť v dôsledku predchádzajúcej traumy, citlivosť). Obete sú často samotárske, sú citovo veľmi naviazaní na rodičov. Štúdie ukazujú, že v kruhu obetí bullyingu je časté prílišné naviazanie na rodičov. [1]

Kto sa môže stať agresorom?

Obťažovanie je získaná forma správania, nikto sa nenarodí ako šikanér. K tomu, aby sa niekto stal agresorom môže prispieť hneď niekoľko faktorov. Isté osobnostné vlastnosti, životná situácia jedinca, psychické alebo fyzické danosti môžu byť predispozíciou, ktorá vedie k agresívnemu správaniu (napr. impulzivnosť, istá úroveň úzkostlivosti, poruchy koncentrácie, narušené rodinné zázemie). Ani vplyv bezprostredného prostredia nie je podľa Márie Herczog zanedbateľný, totiž kultúra, ktorá toleruje a ticho podporuje násilné správanie, môže spôsobiť nárast počtu prípadov obťažovania.

Podľa Dana Olweusa [1] boli u chlapcov zistené 4 tendenčné faktory rozvoja agresívneho správania:

1. Nevhodná výchova v rannom detstve, nedostatok tepla domova v prvých rokoch života, negatívny postoj k dieťaťu v rodine.
2. Povoľné správanie v súvislosti s agresiou dieťaťa. Ak rodič jasne neurčí, kde je hranica agresívneho správania voči rovesníkom alebo súrodencom, je pravdepodobné, že sa agresia rozvinie.
3. Autoritatívne rodičovské správanie (napr. telesný trest – „Násilie plodí násilie.“)
4. Povaha dieťaťa – aktívne, výbušné dieťa sa skôr stane agresorom ako tichšie dieťa.

Charakteristika svedkov šikany a outsiderov

Koľko detí, takmer toľko je aj rôznych reakcií na týranie a takmer toľko dôvodov možno pomenovať, prečo nezasahujú ak sú svedkami šikany. Svedkovia sa možno boja odvety zo strany šikanéra, možno sa chcú vyhnúť problémom, alebo sa boja zodpovednosti za svoj prejav. Vo všeobecnosti možno tvrdiť, že svedkovia šikanovania prežívajú tiež značnú úzkosť, strácajú vieru v spravodlivý svet a pocit, že môžu mať dianie pod kontrolou.[21]

5. KRÁTKODOBÉ A DLHODOBÉ ÚČINKY ŠIKANOVANIA

Šikana ovplyvňuje celú komunitu, vplýva tak na priamych účastníkov ako aj na nepriamo zainteresovaných. Je dôležité uvedomiť si, aký škodlivý vplyv môže mať školská šikana na jednotlivých aktérov z dlhodobého aj z krátkodobého hľadiska. Šikana môže vplývať na obeť, na agresora a na nestranných pozorovateľov mnohokrátymi spôsobmi v závislosti od životných podmienok aktérov, od sociálnej siete, v ktorej žijú, závažnosti udalostí a samotnom následnom spracovaní udalostí.

Účinky šikany na týranú obeť

Účinky šikanovania sú rôzne. Dan Olweus, autorita medzi odborníkmi v tejto oblasti, charakterizuje typickú obeť ako oveľa úzkostlivejšiu, citlivejšiu, ktorá sa cíti oveľa menej bezpečne ako študenti vo všeobecnosti. V prípade že sa stáva obeťou šikany v nižších ročníkoch je jeho najčastejšou reakciou plač, stiahnutie sa. Obete šikany majú zvyčajne nízke sebavedomie, negatívne vnímajú samých seba a svoju situáciu. Často hodnotia seba ako kôpku nešťastia, cítia sa byť hlúpi, plachí, škaredí.

U obetí šikanovania je z dlhodobého hľadiska pravdepodobnejšie, že sa u nich vyvinú psychické problémy, budú mať vyššiu úroveň distresu a vo vyššom percente budú trpieť depresiou a úzkostnými poruchami. Ochudobňujú sa ich sociálne vzťahy – stávajú sa podozrievavými, rezervovanými, zhoršuje sa ich sebaobraz a sebaúcta. Tiež sa zhoršuje ich školský prospech a fyzická kondícia. Výskumy tiež naznačujú, že ich neskoršie samovražedné tendencie sú tiež značne vyššie.

Olweus uskutočnil výskum, v rámci ktorého sa zaoberal sledovaním vývoja životnej cesty detí až do veku 23 rokov a zistil, že veľká časť týraných detí dokázala neskôr viesť normálny život, ale v dvoch oblastiach boli menej zdatní ako ich rovesníci, ktorí neboli nikdy obeťami šikany: s väčšou pravdepodobnosťou sa stali depresívnymi a ich sebahodnotenie bolo nižšie. [21]

Účinky šikany na násilníka

Podľa Olweusa sa násilníci často správajú agresívne aj voči dospelým, pričom násilie prijímajú ako samozrejmu vec vo vyššej miere ako ostatní študenti vo všeobecnosti. Sú impulzívni, chcú vládnuť nad ostatnými, ovládať ich. Prejavujú málo sympatie k obetiam obťažovania. Popularita týrajúcich chlapcov vekom klesá a vo vyšších ročníkoch je hlboko pod priemerom.

Násilník často pochádza z rodiny, ktorá je nejakým spôsobom problémová, možno vyrastal alebo bol vychovávaný v blízkosti násilníka, možno bol aj sám v minulosti týraný. Je jednoznačné, že v takýchto prípadoch je problémové správanie, asociálna porucha osobnosti ako aj neskôršie užívanie drog častejšia a bežnejšia ako u ostatných študentov. [23]

Na základe výsledkov dlhodobých štúdií Olweusa možno tvrdiť, že asi 60% chlapcov považovaných za násilníkov v 6. až 9. ročníku bolo najmenej raz odsúdených do 24. roku života. Bývalí šikanéri, agresori majú štvornásobnú šancu stať sa závažnými recidivistami. Je zrejmé, že z pohľadu násilníka je tiež nevyhnutné presmerovanie jeho aktivít na vhodnejší kanál, kde by sa jeho náchylnosť na násilie nemohla rozvinúť.

Účinky šikany na svedkov

Obťažovanie vždy zanechá na človeku stopu, a ani svedok alebo náhodný pozorovateľ nie je výnimkou. Tí svedkovia, ktorí podporujú násilníka, pasívne schvaľujú dianie a s veľkou pravdepodobnosťou považujú správanie násilníka za vzor a je pravdepodobné, že sa neskôr sami stanú tyranmi, zneužívateľmi. Pasívni pozorovatelia alebo tí, ktorí sympatizujú so zneužívanými, prežívajú značnú úzkosť, ich sebavedomie slabne a to aj v dôsledku ich vnútorného boja a neschopnosti alebo neochoty konať. Podľa výskumov sa medzi nimi môže zvýšiť aj pravdepodobnosť neskôršieho užívania drog. [2]

6. IDENTIFIKÁCIA PREJAVOV BULLYINGU

Pre rodičov je prvoradá vedieť rozpoznať účinky šikany na ich deti. Či už je dieťa obeťou, násilníkom alebo pozorovateľom, môže sa zmeniť jeho správanie, psychická pohoda, výkonnosť a fyzický stav. Odhalením prejavov bullyingu a ich deaktivovaním môže rodič veľmi pomôcť svojmu dieťaťu ako aj jeho komunite už v ranom štádiu.

Často opakovaná je aj rada, ktorá môže znieť ako klišé, ale pravdou je, že najlepšou prevenciou je pravidelne sa s dieťaťom rozprávať a sledovať, čo sa s ním deje. Ak takto robíme od malička, máme oveľa väčšiu šancu byť včas informovaní o zneužívaní (zmysluplné, empatické počúvanie a rozhovor nájdete v kapitole 7).

Identifikácia prejavov bullyingu

Rozpoznávanie prejavov šikany nie je vždy jednoduché. Mentálne schopnosti detí sú slabšie ako dospelých, deti si neuvedomujú svoju situáciu, nežiadajú o pomoc a z rôznych dôvodov šikanu taja. Možno sa hanbia za to, čo sa im stalo, cítia sa nepohodlne alebo vinným. Môžu sa báť odvety agresora alebo si naopak myslia, že im nikto nevie pomôcť. Možno už aj požiadali o pomoc, ale odpoveďou boli prázdne frázy ako napríklad „Ved' chlapci sú takí, alebo dievčatá môžu byť v tomto veku zlé, je to normálne...“ Preto ich obava, že im nikto nevie pomôcť a že problémom sú ony sami, je častokrát z ich pohľadu odôvodnená. Môžu si myslieť, že požiadať o pomoc v takomto prípade je žalovanie, a žalovanie je nesprávne. Preto by mal rodič venovať pozornosť zmenám správania dieťaťa a ihneď konať, ak spozoruje prejavy poukazujúce na zážitok šikany. [8], [5]

Na druhej strane pre rodiča nie je ľahké prijať skutočnosť, že sa jeho dieťa správa násilnícky. Podozrivé by mali byť aj nenápadné prejavy dieťaťa v každodennom živote, „diabol spočíva v detailoch“. Napríklad, ak pristihneme svoje dieťa ako kruto a chladnokrvne (a nie v náhlom rozrušení) ubližuje svojmu súrodencovi, alebo domácemu miláčikovi. Ak ho vyzveme aby vysvetlilo svoje činy a jeho odpoveď je bez empatie: „išiel mi na nervy, stále len narieka, plače nad všetkým“ a tak ďalej. V priateľsky ladenom rozhovore sa musíme pokúsiť zistiť príčiny jeho správania. Ak máme pocit, že dieťa sa zlomyseľne, brutálne alebo škodoradostne a bez empatie vyjadruje o iných ľuďoch a udalostiach, potom je dieťa násilnícke. Je to silný varovný signál. Jednoznačným prejavom šikanovania je aj to, ak sa v jeho vlastníctve nachádzajú veci (hotovosť alebo nejaký predmet), ktoré patria niekomu inému a ktorých pôvod nevie uspokojujúco vysvetliť. [2]

Najvýznamnejšie prejavy bullyingu

Prejavy týkajúce sa základných ľudských potrieb: problémy so spánkom – dieťa má problémy so spánkom, má nočné mory, je unavené, depresívne a podráždené aj pri dostatočnom spánku. Môže mať neobvyklú chuť do jedla alebo práve nechut' do jedla. Môže byť podozrivé, ak neustále prichádza zo školy hladné napriek tomu, že nosí z domu niekoľko porcií jedla.

Telesné príznaky bez zjavného dôvodu: bolesti brucha, hnačky, nevoľnosť, bolesti hlavy, končatín, únava alebo naopak hyperaktívne stavy.

Zmena domácich návykov: dieťa je uzavretejšie, tichšie, odmietavejšie, melancholické, nemá záujem o spoločné domáce aktivity. Môže byť podráždené, výbušné, so silnými výkyvmi nálady. Často túži po samote, je utiahnuté.

Činnosti naznačujúce úzkosť: hra s prstami vo vlasoch, obhrýzanie nechťov, trhanie si kože, hryzenie vnútornej časti úst, motorický nepokoj, tiky nôh, záchvaty paniky.

Zhoršenie školského výkonu: alebo silné výkonnostné výkyvy. Dieťa stratí záujem o školu, nechce chodiť do školy, školské aktivity, ktoré boli predtým obľúbené zrazu nie sú pre neho zaujímavé, je nemotivovaný. Jeho kresby a vyjadrujú podráždenie, vnútorné zápasenie a násilie.

Ďalšie zmeny v prejavoch sociálneho správania: jeho priatelia prichádzajú čoraz menej, alebo sa o nich nezaujíma, negatívne sa vyjadruje o svojich rovesníkoch. Nemá dôveru v nadväzovanie nových známostí, staré kamarátstva si neváži alebo ich ruší. Nie je otvorený novým aktivitám, netúži ísť do spoločnosti. Podozrivé je často aj to, keď po osobnom alebo online stretnutí s rovesníkmi ostáva smutný, cíti hnev alebo strach. [23], [8]

Jednoznačným signálom je aj to, keď miznú jeho veci, a nevie to dostatočne odôvodniť (vreckové, hračky, oblečenie, telefón, hodinky, tablet, atď.). Berie peniaze rodičom alebo sa vydá do školy novou, neobvyklou cestou. Na tele má poranenia, oblečenie má strhané, roztrhané, neúplné.[8]

Objasňujúce otázky, ktoré môžeme dieťaťu položiť:

Máš spolužiaka, ktorý ubližuje ostatným?

Ak áno, čo im hovorí? Čo robí?

Ubližuje vždy tým istým deťom?

Aj tebe už ublížil? (Reakcie a odpovede nájdete v kapitole 8)

7. PREVENCIA

Je potrebné si uvedomiť, že rodič nevie ochrániť svoje dieťa pred všetkými nepriaznivými vplyvmi, ale môže urobiť veľa, aby mu uľahčil zvládanie nepríjemných situácií. Posilňuje sebavedomie dieťaťa, upozorňuje ho, že je obklopené mnohými milujúcimi ľuďmi, na ktorých sa môže obrátiť, ak má problém, pozná signalizačný systém svojej školy, udržiava úzky vzťah s inštitúciou, aby bol čo najskôr informovaný o problémoch, ktoré sa dotýkajú jeho dieťaťa a jeho rovesníkov. [6]

Úloha a význam vzájomnej dôvery rodičov a detí pri náprave šikanovania

Ak je pre dieťa v každodennom živote úplne prirodzené, že sa obracia s dôverou na svojich rodičov, potom sa bude obracať na rodičov aj v krízovej situácii, pretože je to zaužívaná rodinná norma a rodičia majú záujem o jeho každodenný život, sú pozorní a relevantnými vyjadreniami reagujú a zdieľajú jeho každodenný život.

Je dôležité si uvedomiť, že v našom uponáhľanom svete je jednou z najcennejších vecí, ktoré môžeme svojim deťom dať, práve náš čas. Kvalitne spoločne stráveným časom nazývame, keď sme spolu a všetky ostatné činnosti odložíme bokom. Keď sme prítomní všetkými zmyslami – nemáme v rukách mobilný telefón, nepočúvame rádio na pol ucha, nepozeráme televíziu, nerobíme domáce práce, nekontrolujeme korešpondenciu, nevybavujeme si veci, atď., len sme spolu a venujeme si vzájomnú pozornosť. V takomto stave začíname s dieťaťom rozhovor a bez predsudkov, venujúc mu úplnú pozornosť, empaticky počúvame, o čom chce hovoriť, čo sa ho týka, čo sa mu stalo. Je možné, že to, o čom s dieťaťom budeme hovoriť je z nášho pohľadu bezvýznamné, môžeme si myslieť, že ide o maličkosti v porovnaní s našimi vlastnými „veľkými životnými problémami“, je však dôležité tieto naše myšlienky nedať pocítiť dieťaťu. Radšej sa pýtajme na podrobnosti, objasníme si okolnosti a požiadajme dieťa, aby povedalo, čo v danej situácii cítilo. Nemusíme nevyhnutne navrhnúť aj riešenie, cieľom je, aby nám povedalo o situácii, ktorá sa ho dotýka, aby sa podelilo o zážitky, aby vedelo ventilovať prežité. Mnohokrát stačí prejavíť súcit a pripomenúť mu jeho hodnoty, silné stránky, dobré vlastnosti, príležitosti v jeho priateľstvách, ktoré mu môžu pomôcť vidieť situáciu v inom svetle. Pritom dieťa ubezpečíme, že pri ňom určite stojíme a pomôžeme mu, ak bude cítiť, že je to potrebné. Takéto rozhovory je potrebné viesť pravidelne ako súčasť každodenného života: príležitosťou môže byť spoločné stravovanie, čas pred spaním, prípadne dlhšie spoločné cesty (napr. cesta

na krúžok), víkendový rodinný čas. Je vhodné pracovať s otvorenými otázkami a nevzdávať sa „Čo bolo v škole? Nič. Aký bol obed? Nevieťm.". Pre dieťa je tiež jednoduchšie vyjadriť sa, ak je zapojené do každodenných činností a zdieľať zážitky, ak nás zaujímajú aktuálne otázky: ako sa podarila písomka? Spriatelili ste sa už s kamarátkou, s ktorou ste sa včera pohádali? Aká bola telesná výchova? Čo ste hrali cez prestávku? Tvoj spolužiak sa uzdravil? Boli všetci v škole? Aká bola nálada v škole? Čo bol tvoj najlepší / najhorší zážitok cez deň? [5]

Ak takto konáme pravidelne, urobíme dieťaťu viacnásobnú službu: vyrastá s istým vedomím, že je na svete niekto, komu na ňom záleží, pre koho je dôležitý a hodnotný. Tiež bude vedieť, na koho sa obrátiť, ak bude mať problémy. Ak mu pomôžeme vyjadriť jeho pocity, bude schopný sa na seba pozeráť z nadhľadu, z vonkajšej perspektívy. Toto je veľmi dôležitá schopnosť, aby sa dostal zo štádia emocionálne riadeného, úzkostného stavu do asertívneho (neagresívneho) módu a primerane reagoval aj na zložité situácie. Aj pre mnohých dospelých je skutočnou výzvou dosiahnuť tento stav sebazpoznania. [2]

Rodič ako vzor riešenia konfliktov

Rodič je v živote dieťaťa prvoradým vzorom správania v konfliktných situáciách – deti vychovávame skôr svojimi činmi ako slovami. Náš vlastný temperament a asertivita budú príkladom pre naše dieťa, preto musíme ovládať základy asertívnej komunikácie, používať rôzne formy seba-komunikácie, presne formulovať svoje potreby a hľadať kompromisy.

Asertívne správanie je charakteristické tým, že jednotlivec koná vo svojom vlastnom záujme, bez zbytočnej úzkosti sa zasadzuje za svoje práva a presadzuje ich takým spôsobom, ktorý zohľadňuje aj záujmy ostatných. Rešpektuje pocity, potreby, práva ostatných i svoje vlastné, preberá zodpovednosť za uspokojovanie svojich vlastných potrieb a pomáha presadzovať potreby ostatných.

Rozlišujeme agresívne, manipulatívne, pasívne, pasívne agresívne a asertívne formy seba-presadzovania.

Agresívne seba-presadzovanie sa deje na ujmu ostatných, často aj s porušovaním práv ostatných. Komunikuje svoj názor ako fakt, ako jedinou pravdu. Vo svojich emóciách a vôli je úprimný, ale jeho hnev je pre druhého desivý. Je dominantný, manipuluje ostatných, vyvyšuje sa nad druhých, udržiava si nadržanosť ponižovaním ostatných. Jeho správanie je sprevádzané silným hlasovým prejavom, krikom, krátkym a strnulým očným kontaktom, silnými útočnými gestami. [5]

Manipulatívne (vypočítavé) sebakpresadzovanie je agresívne v skrytej forme, presadzuje svoju vôľu na úkor ostatných. Nie je úprimné vo svojich emóciách, vôli, ani názore, vyhýba sa otvorenej komunikácii. Nad druhými získava prevahu kritizovaním, obviňovaním poza chrbát a nenápadným nasmerovaním riešenia situácie v prospech svojich vlastných cieľov. Je pasívne voči potrebám druhých, a je charakterizované sarkazmom a neverbálnym odporom (napr. nemý alebo oneskorený postoj).

Pasívny sebaobhajca navonok potláča svoje vlastné potreby, naoko sa podriaďuje a správa sa vyhýbavo. Nevyjadruje svoj názor, vyhýba sa konfrontácii, pritom očakáva, že ostatní vymyslia jeho myšlienky. Cíti sa byť zdržanlivý, úzkostlivý, frustrovaný a bezmocný..

Pasívne agresívne sebakpresadzovanie je nervózne, napäté, depresívne, urazené. Po dlhom období zdržanlivosti sa objavia neočakávané výbuchy – zmeny nálady, impulzivnosť a náhle zmeny vôle. Mení sa na agresívne sebakpresadzovanie. Je bežné, že voči okolitému svetu je pasívne, ale v súkromnom živote je agresívne nevrle a panovačné.

Asertívne, sebavedomé, efektívne sebakpresadzovanie presadzuje svoju vôľu tým, že sa snaží rešpektovať záujmy, potreby a práva ostatných. Svoje potreby prezentuje úprimne, otvorene. Pozná a priznáva svoje prednosti a slabosti. Berie zodpovednosť za svoje názory a pocity, aj keď musí čeliť možným konfliktom a konfrontácii. Jeho komunikácia je jasná, zrozumiteľná, rozlišuje názory a fakty, dokáže uvažovať o alternatívnych riešeniach, pozorne počúva druhého, jeho gestá sú otvorené.

Kroky asertívnej komunikácie: 1. počúvať druhého, 2. premýšľať v duchu asertívnych práv, 3. vyjadriť samého seba. (Ďalšie informácie v časti návrhy na praktickú skupinovú prácu). [2]

Okrem správania jednotlivca je dôležité preskúmať aj fungovanie rodiny ako systému, presnejšie, skúmať podstatu disciplinárnych systémov zaužívaných v rodine. Nižšie popísané kategórie rodinných systémov sa v skutočnosti v čistej forme vyskytujú veľmi zriedkavo, často sú miešané, ale niektoré z nich môžu mať veľký vplyv na emočný vývoj a sociálne správanie detí.

V niektorých rodinách existuje prísna hierarchia moci, rodičia majú silnú kontrolu, očakávajú poslušnosť a dodržiavanie pravidiel. Rodičia velia, dohliadajú, vyhrážajú sa. Pocity sa málo zaoberajú, možno sa im vysmievať, popierajú ich, berú ich ako prejav slabosti. Deti sa rýchlo naučia, že by nemali prejavovať svoje pocity úprimne. Rodič má absolútnu autoritu a vždy vyhráva. Najvýstižnejšia je formulácia: Urobíš, čo ti poviem!

Pravidlá sa dodržiavajú prostredníctvom násilia alebo vyhrážok a v mnohých prípadoch sa používa fyzické alebo slovné násilie. Zastrášujú a trestajú, ponižujú deti. Pravidelne sa im

vyhrážajú, vydierajú ich. Vychovávajú deti v silnom súťaživom duchu, dokážu oceniť iba istý druh úspechu. Samotné dieťa nie je akceptované, láska nie je bezpodmienečná. Učenie a rozvoj detí prebieha v atmosfére strachu. Chyba je vždy len zlá, priestor pre omyl neexistuje. Z takéhoto prostredia môže pochádzať aj násilník (agresor) a aj obeť týrania, pretože takýto systém je na jednej strane vzorom pre agresívne správanie, pretváрку a pokrytectvo, na druhej strane môže znehodnotiť, vytvoriť pocit menejcennosti u dieťaťa žijúceho na spodku tejto hierarchie.

V iných rodinách je zase škodlivý práve nedostatok štruktúry systému vzťahov a neexistencia pravidiel. Zhovievavosť, povolnejšie pravidlá s neistými následkami, opičia láska k deťom, ktorá sa niekedy zvrtné do nečakaných, manipulatívnych opatrení slúžiacich na hasenie vzniknutého požiaru problémov. Rodičia nie sú schopní byť stabilnými aktérmi v živote ich dieťaťa pre nedostatok pevných vzorov alebo pre nedostatok času, pre ich vlastné životné krízy. Pretože aj oni sami majú nedostatky v tejto oblasti, môžu si pomýliť potreby svojich detí s ich želaniami, prípadne si môžu pomýliť svoje vlastné potreby s potrebami svojich detí. Neexistuje zaužívaný systém (napr. denný režim, domáce práce atď.), tým pádom sa deti nikdy necítia bezpečne a sebaisto v stále meniacich sa očakávaníach a nárokoch svojich rodičov a vďaka tomu sa ani nemusia naučiť brať zodpovednosť, pretože sa snažia všetky vzniknuté ťažkosti vyhladiť, chrániť ich pred nebezpečenstvom prešľapov a chýb. Takéto dieťa je zraniteľnejšie voči šikanovaniu a násilníkom. [2]

Existujú aj rodiny, kde rodič nechá dieťa vo fyzickom alebo psychickom zmysle samé, ktoré sa tak musí o seba postarať. Rodič je úplne zviazaný svojimi osobnými problémami alebo je zo svojej podstaty nespôsobilý na starostlivosť (napr. je v zlom psychickom stave, je závislý od alkoholu, má dlhotrvajúcu krízu atď.). Sú rodičia, ktorí dočasne z nejakého dôvodu nie sú schopní poskytnúť teplo domova, zabezpečia deťom všetky podmienky, ale sú chladní ku svojim deťom a príbuzným. [26]

Rodiny, v ktorých vychovávajú empatické dieťa, ktoré je ochotné a schopné konať dobro, ktoré má rado samého seba, stojí si za svojimi záujmami, ale predsa neutláča ostatných, môžu byť veľmi rozmanité. Určite ich charakterizuje to, že rodičia obklopujú svoje deti silnou sieťou podpory a každý deň im signalizujú: vážim si ťa, stojím pri tebe, verím v teba, viem, že zvládneš svoje ťažkosti, počúvam ťa, starám sa o teba, si pre mňa veľmi dôležitý. Rodinná atmosféra podporuje tvorivé, konštruktívne a zodpovedné správanie. Chyby sa interpretujú ako príležitosť na rozvoj, nezbavujú deti lásky. Disciplína je dôsledná, nie je zahanbujúca, je skôr kvalifikujúca a vysvetľujúca. Zodpovednosť patrí dieťaťu, len sú mu ponúkané riešenia. Pravidlá sú jednoduché a jasné. S pribúdajúcim vekom vytvárajú čoraz väčší priestor pre nezávislé

rozhodovanie. Nezodpovedné správanie má opodstatnené následky. Deťom sa vždy poskytne ďalšia šanca – ale až po tom, čo znášali následky znehodnotenej príležitosti.

Dôležitosť rodinných hodnôt

Dôležitou súčasťou prevencie je, aby boli naše deti vychovávané v prostredí, kde je prirodzenou normou ústretovosť, priamočiarosť a kamarátstvo. Norma, podľa ktorej zlo, agresia, škodoradosť bije do očí. Preto je dôležité v každodennom rodinnom živote zabezpečiť, aby sa členovia rodiny k sebe správali s rešpektom a nenechali bez slov, keď sa stretnú s nespravodlivosťou. Ak nevytvoríme takéto prostredie už v súvislosti s menšími každodennými otázkami, konfliktmi alebo ďalekosiahlejšími udalosťami, ako môžeme očakávať, že sa naše deti zastanú svojich rovesníkov? Ani autoritatívny rodič so železnými päťami, ani chaotický bezzásadový rodič nemôžu vychovať sebavedomé a rozhodné dieťa, ktoré sa zastane iných, pretože svoju výchovu zakladá na zahanbovaní, ubližovaní a ad hoc opatreniach.

Najúčinnejším liekom proti šikanovaniu je, ak ho komunita vo svojich kruhoch netoleruje. K tomu je potrebné, aby tí, ktorí tvoria väčšinu skupiny, nezostali ľahostajní, neodvracali hlavy, aktívne alebo pasívne nepodporovali útočníka. [26]

Najúčinnejšou prevenciou je nápomocná komunita

Nezabúdajme, že najúčinnejším liekom proti šikanovaniu je, ak ho komunita vo svojich kruhoch vonkoncom netoleruje. K tomu je potrebné, aby tí, ktorí tvoria väčšinu skupiny, nezostávali ľahostajní, neodvracali hlavy, aktívne alebo pasívne nepodporovali útočníka. Naším deťom môžeme pomôcť stať sa dobrými priateľmi, rozlišovať medzi žalovaním a žiadosťou o pomoc, môžeme im pomôcť rozpoznávať príznaky šikanovania a odvážiť sa požiadať o pomoc pre kamaráta, prejavíť svoj nesúhlas a nespokojnosť a empaticky sa obrátiť k aktuálnej obeti.

Školský signalizačný systém

Neraz sa pri mapovaní konkrétneho prípadu akútneho šikanovania stretávame s tým, že niektorí aktéri si znepokojujúce detaily všimli a uvedomili oveľa skôr, ale z nejakého dôvodu nekonali. V takejto situácii môže zohrať úlohu veľa vecí: nedostatok času, nedostatok vedomostí, vďaka čomu nepovažovali situáciu za znepokojujúcu, možno bagatelizovali situáciu, alebo len

jednoducho pravidlo „nežaluj“ sa prejavuje aj u dospelých. Boja sa ublíženia svojim deťom, neprimeranej reakcie na danú situáciu alebo majú strach z možných nepríjemností alebo konfliktov. Stalo sa tiež, že situácia bola jednoducho nová a oni nevedeli, na koho sa obrátiť. Preto je dôležité preventívne sa oboznámiť so signalizačným systémom vlastnej inštitúcie. Musíme sa dohodnúť, na koho sa obrátiť v prípade problému. Školy na Slovensku už majú k dispozícii akčný plán boja proti šikanovaniu pre všetkých zúčastnených. [24]

Je dobré, ak sú rodičia v úzkom kontakte so školou i medzi sebou navzájom. Popri školách zvyčajne existuje rodičovské združenie, prostredníctvom ktorého je možné udržiavať vzťahy medzi rodičmi. Rodičia každej triedy si môžu vytvoriť priateľskejší vzťah aj online formou, pomocou sociálnej siete sa k sebe môžu rýchlo dostať pomocou komentárov a otázok.

Ak niekto spozoruje problém, najskôr sa treba obrátiť na triedneho učiteľa. V prípade potreby sa môže do týchto diskusií zapojiť ktorýkoľvek odborný učiteľ. Ďalším krokom je riaditeľ školy, v prípade súkromnej inštitúcie správca.

Na mnohých školách sú dnes už k dispozícii psychológovia, špeciálni pedagógovia, pedagogickí poradcovia, kariérni poradcovia a prítomnosť týchto odborníkov môže byť veľmi užitočná. Ak na škole nie sú k dispozícii pomocní odborníci, môžu byť zapojené aj Pedagogické poradenské služby alebo príslušné centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie).

Ak vyjdú najavo vážnejšie problémy, v Maďarsku je možné upovedomiť aj služby podpory rodiny a starostlivosti o deti a poručníctvo. Na Slovensku je možné kontaktovať príslušný orgán úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v záležitostiach ochrany a kurately a iné sociálne orgány. V niektorých prípadoch môže byť oprávnená aj podanie trestného oznámenia na príslušnej policajnej správe.

Škola je neoddeliteľnou súčasťou tohto signalizačného systému, takže prvým krokom je vždy upozornenie nášho najbližšieho okolia.

Prevenia kyberšikany, znalosti online technológií, IKT systémov a online prostredí v prevencii kyberšikany

Prevenia kyberšikany je veľmi náročná úloha, s neustále sa meniacimi technologickými možnosťami sa objavujú stále novšie verzie online bullyingu (pozri kapitolu 2). Musíme byť preto otvorení online životu nášho dieťaťa, tak ako poznáme jeho off-line zvyklosti, skúsenosti, okolnosti a záujmy, rovnako musíme venovať pozornosť aj jeho online zvyklostiam. [25]

V akútnej situácii dieťa s väčšou pravdepodobnosťou požiada o pomoc niekoho, komu nemusí vysvetľovať základné používateľské zručnosti, takže musíme byť vo svete aplikácií a webstránok, ktoré dieťa používa, aktuálni. Pre všetkých rodičov sa oplatí zoznámiť sa so svetom Instagramu, Snapchatu, Tiktoku atď. aspoň na základnej úrovni.

Dobrou správou je, že kyberšikana sa v zásade nelíši od svojich tradičných kolegov a jej prevencia si nevyžaduje iný prístup ako tradičné šikanovanie. Ak naše dieťa prežíva bezpodmienečnú lásku, ak cíti prijatie, cíti sa byť dôležitým členom rodiny, dokáže sa ochrániť aj v konfliktných situáciách a vie, na koho môže v ťažkostiach obrátiť, potom naň kyberšikana nebude pôsobiť zdrvujúco.[24]

V našich pravidelných a pozorných rozhovoroch sa upriamime aj na udalosti z ich online života, rovnako ako poznáme ich priateľov z mäsa a kostí, mali by sme vedieť aj to, aké hry hrajú, akých členov komunity sledujú, aké kanály navštevujú, aké online udalosti, výzvy vyhľadávajú a pod.

Našou úlohou je vytvoriť funkčný, jasný a bezpečný rámec podmienok a zásad používania internetu v rodine a presadiť ho. Je na každej rodine, aby určila, koľko času môžu deti stráviť online, či sa vytvorí pevne stanovený časový rámec alebo je vecou dohody, za akých podmienok smie dieťa používať internet a za čo patrí stiahnutie z aplikácií. Je dôležité, ako je signalizovaný koniec online strojového času a ako je zabezpečené, aby sa systém nedal obísť.

Ak sa ukáže, že práve naše dieťa je online-násilníkom, mali by sme zväžiť používanie sociálnych médií výlučne v centrálnej časti bytu alebo svoj telefón odovzdať rodičom.

Ďalšou otázkou je, aké stránky môže dieťa navštevovať, na aké aktivity môže používať internet, za akých podmienok si môže vytvoriť používateľský profil, aké informácie o sebe môže zdieľať atď. Na tvorbe týchto pravidiel sa môžu podieľať spolu s rodičmi aj deti.

V záujme zvýšenej ochrany sa snažme dozvedieť viac o používaní rôznych programov ochrany a obmedzení, ako je napríklad Google Family Link. [27]

Popritom je nesmierne dôležité vychovávať naše deti k empatii a kultivovanej komunikácii aj v online priestore. Musia vedieť, že aj keď nevidno tvár toho druhého, prípadné ubližovanie je pre neho rovnako bolestivé, ako v reálnom živote, aj v online priestore sa môžu zastať jeden druhého, aj tu môžu signalizovať, že násilníka nepodporujú a nesympatizujú s ním ale spolu cítia s obeťou. Pamätajme, že aj tu je príklad silnejším výchovným prostriedkom ako prázdne slová. Ak dieťa vidí, že zverejňujeme impulzívne, možno vulgárne komentáre, nemôžeme od neho čakať nič iné.

8. ČO BY MAL UROBIŤ RODIČ, AK SA DOZVIE O ŠIKANOVANÍ?

Ak sa rodič dozvie o školskej šikane, je jeho povinnosťou ponáhľať sa podľa najlepšieho vedomia na pomoc dotknutému dieťaťu. Ak si osvojí vedomosti o potrebných krokoch, potom môže byť s väčšou pravdepodobnosťou nápomocný dieťaťu, ktoré sa na neho obrátilo o pomoc.

Okamžité kroky

Prvá vec, ktorú treba podniknúť v každom prípade je zistiť, či je niekto v bezprostrednom nebezpečenstve. Je niekto fyzicky ohrozený? Ak máme podozrenie, že dieťa malo myšlienky smerujúce k sebapoškodzovaniu (napr. na jeho online rozhraniach nájdeme podozrivú správu s podobným obsahom), je potrebné okamžite konať! Rozšírená je totiž aj mylná predstava, že každý, kto hovorí / píše o svojom samovražednom úmysle, kričí len o pozornosť ale nikdy si neublíži. Takéto signály sa nazývajú signály “cry for help” a tie treba brať vždy vážne! Naznačujú, že osoba má ťažkosti, smeruje k uzavretosti a zjavne potrebuje pomoc. Neodoprime mu to, môže mu to zachrániť život.

Použitie signalizačného systému

Používanie signalizačného systému popísaného v kapitole 7 by malo byť jedným z našich prvých krokov. Môže byť tiež potrebné zapojiť rodičov, triedneho učiteľa, vedenie školy, výchovného poradcu, službu starostlivosti o deti, opatrovnícky organ alebo aj políciu.

Rodičia často reagujú veľmi intenzívnymi emóciami, keď vyjde najavo potenciálne dlhotrvajúce obťažovanie hľadajú veľmi rýchle a efektívne riešenie, prípadne vidia inštitúciu ako bezbrannú, bez vhodných nástrojov na riešenie situácie. Je to pochopiteľná reakcia, ale neoprávňuje nás na útok na prípadného páchatela rovnakými prostriedkami, akôe sám používa alebo použil, a od ktorých chceme odradiť. Nesnažme sa svojvoľne riešiť situáciu tak, že budeme brať deti na zodpovednosť. Neohrozujme prípadného útočníka! Na to jednoducho nemáme právo. Použime signalizačný systém a v prípade potreby zapojme externého odborníka. [8]

Čo robiť, ak je naše dieťa v role obeť?

Ako už bolo spomenuté vyššie (pozri kapitolu 6), obeť často zatajujú že sú obťažované, takže prvým krokom je všímať si prejavy a sledovať znaky správania. Keď sa presvedčíme, že problém existuje, musíme reagovať, nie bagatelizovať alebo ho zamiesť pod koberec Tým by

sme zradili zraniteľnú stranu a posilnili by sme jej presvedčenie, že aj tak obeť nikto nemôže pomôcť. [2]

Správnou reakciou zo strany rodiča je ubezpečenie dieťaťa: rozumiem ti, som na tvojej strane, verím ti, nie si sám. Najprv si s empatiou pozorne vypočujme, čo hovorí, a neskôr môžeme pomocou objasňujúcich otázok zistiť, kto urobil čo, kde a kedy.

Je dôležité dieťaťu zdôrazniť, že on nemôže za to, že mu ubližujú – jeho správanie alebo určité vlastnosti môžu byť nepríjemné, ale to nemôže byť dôvodom na týranie a krutosť. Dieťa, ktoré sa s Vami práve podelilo o svoje bolestivé spomienky nezaťažujte vyjadreniami typu: vidíš, ak by si bola správal by si sa Len čo sa upokojí, musímemu dať pocítiť, že spolu môžeme prísť na niečo, čo môže zmeniť, a v tom môže rátať s nami a s našou pomocou. Je dôležité dieťaťu objasniť, že hlásenie šikanovania v škole nie je „žalovanie“, ale pomôže tým nielen sebe, ale aj ostatným obetiam šikanovania.

Podľa Coloroso existujú štyri protilieky proti obťažovaniu: **sebavedomie, priateľské správanie, aspoň jeden skutočný priateľ a schopnosť integrovať sa.**

Sebavedomie: to, že koho si šikanujúci vyberú za obeť sa bohužiaľ nedá ovplyvniť, ale môžeme povedať, že čím je sebadôvera dieťaťa vyššia, tým je menšia pravdepodobnosť, že sa vzdá, ak si ho niekto začne „ochutnávať“. Sebavedomé dieťa bude zneužívanie pripisovať skôr vonkajším príčinám, ako tomu, že si za to môže samo. Pre dieťa je dobré utvrdiť sa v tom že: „Som normálny, čestný človek. Toto som si vôbec nezaslúžil. Kto na mňa zaútočil, ten je na nesprávnej adrese. Určite vstal dnes ľavou nohou, preto je ku mne zlý, aby sa cítil lepšie.“ Ak má dieťa málo sebavedomia, stáva sa zraniteľným. Ak si položí otázku: Prečo práve ja? Obracia sa proti sebe a hľadá ospravedlnenie správania útočníka.

Pri budovaní sebadôvery potrebujú deti povzbudenie a spätnú väzbu od okolitého prostredia. Poskytnite im spätnú väzbu v ich každodennom živote - zdôraznite, ak sa správne zachovávajú, pochváľte ich, pripomínajte im ich dobré vlastnosti, aby vedeli, že sú hodné lásky a choďte príkladom v rodinnom živote, či už z hľadiska sebaúcty alebo asertivity (pozri kapitolu 7).

Priatelia, kamaráti: Ak má človek starších kamarátov, správa sa ako skutočný priateľ a šikovne si získava nové priateľstvá, môže tým znížiť pravdepodobnosť, pravdepodobnosť incidentov orientovaných proti nemu. Je dobré, ak škola aj rodičia podporujú deti v nadväzovaní kamarátstva medzi staršími a malými, „chránia“ ich, pričom sa rozvíjajú aj ich empatické schopnosti.

Deti sa musia naučiť, ako budovať, prehĺbovať dobré priateľstvá, ako sa vymaniť zo škodlivých, nesprávnych vzťahov - základy týchto vedomostí si môžu osvojiť v kruhu teplej, prijímajúcej, ale pravidlá presne vymedzujúcej rodine, ktorá rešpektuje pravidlá a v ktorej si navzájom vážia jeden druhého.

Nápady, ako si udržať priateľov:

1. Správaj sa k priateľovi láskavo, rešpektuj ho.
2. Zastaň sa ho.
3. Buď pri ňom, keď potrebuje pomoc a radu.
4. Hovor pravdu.
5. Ak si mu ublížil, ospravedlň sa.
6. Ak ťa urazil ale ospravedlnil sa, odpusť.
7. Splň svoje sľuby.
8. Investuj energiu do priateľstva.
9. Prijmi ho takého, aký je.
10. Správaj sa k nemu tak, ako chceš, aby sa správal k tebe.

Čo robiť, ak je naše dieťa v role obťažujúceho?

Pre rodiča je nesmierne ťažké prijať fakt a uvedomiť si, že jeho dieťa týralo, obťažovalo iných. Je však veľmi dôležité a pre dieťa v jeho najlepšom záujme, aby sme po tom, čo sme sa dozvedeli o takejto udalosti, uistili sa o pravde, že na základe vyššie popísaných parametrov naozaj došlo k obťažovaniu, nemávli iba rukou, nebagatelizovali situáciu a ani dieťa neospravedlňovali. Nie je v záujme nášho dieťaťa, aby sa z takýchto prípadov vylízalo a aby mu to prešlo bez následkov. Bol by to pre neho odkaz, že od neho ani neočakávame viac. [2] Je dôležité, aby dieťa nebolo trestané rovnakým alebo podobným spôsobom, ako zaobchádzalo so svojou obeťou. Ak ho budeme ponižovať, môže sa stať ešte agresívnejším, budeme prefíkanejší, naučí sa šikanovať za chrbtom dospelých. Vyhadzovanie na oči, spôsobovanie bolesti nás zbaví možnosti konštruktívneho riešenia, čím sa znemožní, aby skutočné dôvody vyplávali na povrch. Zbaví dieťa možnosti pochopenia dôsledkov jeho konania, aby napravilo to, čo sa pokazilo, aby sa rozvíjala jeho empatia. Úlohou rodiča nie je haniť svoje dieťa, ale dosiahnuť, aby pochopilo: urobilo veľmi nesprávnu, zlú vec, stále ho však miluje natoľko, že mu pomôže veci napraviť.

Ak rodič zistí, že jeho dieťa obťažuje ostatných, musí konať hneď a rozhodne. Ako prvý krok je potrebné si premyslieť, či vlastné rodičovské správanie mohlo prispieť k problému? Ak vezmeme do úvahy rodinné okolnosti a rodičovské správanie popísané vyššie a odpoveď je kladná, potom je potrebné zmeniť svoje myslenie a správanie, aby sa mohol zmeniť aj vzťah s vaším dieťaťom. Ak je odpoveď nie, obťažovanie sa vyvinulo v dôsledku iného socializačného dôvodu. Je však dôležité mať na pamäti, že na zmenu okolností nikdy nie je neskoro.

V záujme riešenia rodič ihneď zasahuje:

- disciplinuje a pomáha pri náprave, zmene, zmierení (bez agresie ale rozhodne určí hranice správania, ktoré je prijateľné a ktoré nie je prijateľné a určí aj dopad a dôsledky nevhodného správania).
- vytvára pre dieťa príležitosť konať dobro. Pomáha mu v rozvíjaní empatie. Pomáha asertívnejšie komunikovať.
- pravidelne sleduje online aktivity dieťaťa.
- zahrnie dieťa do nových konštruktívnych motivačných aktivít. Vychováva svoje dieťa, aby sa usilovalo o dobro.

V prvom rade rodič ozrejmí dieťaťu, čo sa vlastne stalo. Zdôrazňuje vlastnú zodpovednosť dieťaťa – tu nemôže existovať žiadna výhovorka. Spolu zhromažďujú návrhy riešení, ako by sa dalo napraviť, čo sa stalo a odškodniť svoju obeť. Neponižuje ho však, odsudzuje len jeho čin, ale jeho osoba nie. Rodič verí vo svoje dieťa, verí, že sa z neho môže stať empatický človek. Pomôžme dieťaťu premyslieť, čo urobilo, čo v ňom vyvolalo takéto správanie, aké ponaučenia si z toho môže vziať.

Nestačí však povedať, čo nerobiť, dieťa musí tiež vedieť, čo môže urobiť. Zhromaždíme čo najviac nápadov, ako by dieťa mohlo pomôcť doma, v škole, ktoré činnosti sa dajú interpretovať nie ako trest, ale ako užitočná pomoc. Aj pri vykonávaní najjednoduchších každodenných úloh môže získať pocit, že sa nemusí zasadzovať do role agresora, že je dôležitým členom rodiny, potrebujete ju, a počítame s ním. To mu pomôže pochopiť, ako môže mať dobrý vzťah k svojmu prostrediu.

Je vhodné tiež posilniť empatiu obťažovateľa/agresora voči ostatným, každodenné situácie sú pre to veľmi dobrou príležitosťou. Môžeme začať napríklad tým, že pomenujeme svoje vlastné pocity, pomôžeme mu uvedomiť si, čo sa v ňom deje, hovoríme o tom, prečo sa cítíme tak či onak. Pýtame sa tiež na pocity v našich každodenných rozhovoroch: Ako ti padlo, že si v škole

neodpovedal? Ako si sa cítil, keď si ranil spolužiačku? Aký to bol pocit, keď si pomáhali? Ďalším krokom je pomôcť mu vžiť sa na miesto ostatných. Čo si myslíte, ako sa mohol cítiť človek, ktorému si pomohol - ako sa cítil človek, ktorému si ublížil? Cieľom je vedieť sa vcítiť do situácie niekoho iného skôr ako dôjde k činom. [3]

Čo robiť, ak je naše dieťa v role pozorovateľa?

Ak naše dieťa počas bežných každodenných rozhovorov rozoberaných v kapitole 7 referuje o zneužívaní vo svojom prostredí, porozprávajme sa s ním v zmysle obrázku v kapitole 4 o tom, aká je podľa neho jeho úloha v slede udalostí. Nápomocné môžu byť aj objasňujúce otázky v 6. kapitole. V rámci rozhovoru pozorne sledujeme, v akom duchu hovorí o obeti, ako hovorí o násilníkovi. Ak zistíme, že názory dieťaťa skôr podporujú agresora, mali by sme postupovať podobným spôsobom, ako je uvedené vyššie v súvislosti s násilníkom. Porozprávajme sa s dieťaťom o tom, čo si myslí, prečo je ovplyvniteľné, čo ho postavilo na stranu násilníka.

Je tiež dôležité zaoberať sa aj otázkou klebiet a ohovárania. Často je aj pre dospelých ťažké uvedomiť si, že aj tu ide o formu obťažovania, a ak niekto ohováranie druhého vypočul a odovzdal ohováranie ďalej, bol už do procesu zneužívania zapojený. Avšak môže urobiť toľko, že sa ospravedlní ohováranému subjektu. Tým, ktorým sa ohováranie podalo, treba povedať, že to nie je pravda, a požiadať ich, aby nepravdivé informácie ďalej neposúvali. Potom upozorníme tých, ktorým sme posunuli nesprávne informácie a ohováranie a môžeme ich požiadať, aby posunuli ďalej aj opravu, pretože chceme napraviť spôsobenú škodu. Dieťa si takýmto spôsobom už vie vytvoriť láskavý a súhlasný postoj k obeti. To si však vyžaduje podporu aj zo strany dospelých, dieťa z toho môže mať mnohé nepríjemnosti. Na druhej strane však môže získať celoživotné skúsenosti s tým, ako je možné skutočne prevziať zodpovednosť za svoje slová a činy a konať dobro. V budúcnosti možno bude chcieť položiť nasledujúce tri otázky: Je pravda to, čo chcem druhým povedať? Je potrebné to povedať? Hovorím niečo preto, že som k druhým milý? [2]

Ak identifikujeme prejavy ľahostajnosti v správaní svojho dieťaťa, je potrebné mu vysvetliť, že opakom lásky nie je nenávisť, ale ľahostajnosť. Kvôli ľahostajnosti však rastie nenávisť.

Aj v prípade detí v role pozorovateľa obťažovania je potrebné zdôrazniť, že aj ony sú zodpovedné za dôsledky svojich činov (odvracanie pohľadu je tiež rozhodnutím, činom). Je potrebné aj tu rozvíjať ich sebavedomie: dajte im vedieť, že ich považujete za schopné urobiť správne rozhodnutie, že v nich vidíte potenciál konať dobro. Naučte ich myslieť samostatne a

analyticky, neprijímať bez kritiky argumenty druhých, aby vždy samé posudzovali, či je ich správanie, postoj, alebo krok správny. [20]

Čo môžeme podniknúť v prípade kyberšikany?

Aj keď je každý prípad trochu iný a vyžaduje si individuálne posúdenie, v prípade online útoku stojí za zvážiť 4 kroky:

- Nereaguj! Provokatívna odpoveď útočníka iba ďalej povzbudzuje (nekrm trola).
- Dokumentuj udalosť!- urob si dokumentovateľnú kópiu všetkého ako prípadný dôkaz.
- Zablokuj prístup, odpoj sa!
- Zver sa niekomu. Netaj udalosti, pretože ty za to nemôžeš.“

V odôvodnených prípadoch môže pomôcť, ak si postihnutý zmení svoju e-mailovú adresu, užívateľský profil, používateľské meno atď. Môže udalosť nahlásiť u operátora a dočasne alebo natrvalo vymazať svoj užívateľský profil. V odôvodnených prípadoch je tiež možné kontaktovať školu alebo dokonca políciu (v prípade obťažovania sexuálneho charakteru alebo iných závažných trestných činov je to absolútne nevyhnutné). [22]

9. KAM SA MÔŽE OBRÁTIŤ RODIČ O POMOC?

- V rámci školy:
Učiteľský zbor, riaditeľ, školský výchovný poradca, školský psychológ
- Možnosti mimo školy: výchovný poradca, externý špecialista napr. mediátor, facilitátor, psychológ. Externé organizácie, ktoré môžu pomôcť pri prevencii alebo liečbe akútnych prípadov: napr. Tandem, no (napr. v otázke vzdelávania o vedomom používaní internetu). V prípade krízy sa dajú využiť linky dôvery. Existuje veľa webových stránok a aplikácií dostupných online, kde nájdeme informácie o danej téme, získame pomoc a užitočné rady, napr. yelon.hu, saferinternet.hu, unicef HelpAPP, hosoktere.org, complianceelmites.hu.
- V niektorých situáciách môže byť potrebné zapojiť externého odborníka, napr. v prípade sebapoškodzujúcich myšlienok, fantázií, pokusov okamžite!
- Úradné oznámenie je nutné napríklad v prípade krádeže vysoko hodnotného predmetu, neustáleho obťažovania, napadnutia, sexuálneho zneužívania atď.
- Zmena inštitúcie ako riešenie: konečné riešenie nenapraviteľných situácií môže zahŕňať aj zmenu školy, inštitúcie. Jej prípravu, správne uzatvorenie vzťahov, uľahčenie integrácie na novom mieste a nadviazanie vzťahu s novou inštitúciou je náročné, ale niekedy nevyhnutné. Preto je dobré vyhľadať pomoc externého odborníka:

<https://www.tandemno.sk/>

<https://www.facebook.com/FelvidekiLelkiElsosegelyTelefonszolgalat/>

<https://kek-vonal.hu/>

<https://saferinternet.hu/>

<https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/segitunk/helpapp>

<https://hosoktere.org/>

10. POSTUPY A CVIČENIA PRE JEDNOTLIVCOV A SKUPINOVÚ PRÁCU

Nasledujúce cvičenia sú vhodné pre rodičov, ktorí chcú so svojimi deťmi viesť efektívny rozhovor, chcú im v tematike bullyingu odovzdať základné poznatky, rozvinúť ich schopnosti empatie a zvýšiť ich citlivosť v súvislosti s nevhodným správaním svojím alebo svojich kamarátov.

Úlohy na rozpoznanie a rozlíšenie šikany:

- Typ cvičenia 1: Zhromaždíme príklady šikanovania z vlastných filmových zážitkov alebo kíl! Aké sú charakteristické črty šikanovania? Uvedme niekoľko príkladov zneužívania podľa horeuvedených kritérií!

1. Porozumeniu pomáha zhromažďovanie konkrétnych príkladov - po prvé, z našich vlastných filmových skúseností (napr. Abigél, Forrest Gump, mal som 13 dôvodov), z kníh (napr. Paul Street Boys, Be Good For Death, School at the Border) zozbierame situácie, ktoré zodpovedajú kritériám šikanovania. [22]

- 2. Typ cvičenia 2: Ilustrujme rôzne situácie, kategorizujme ich a diskutujme o nich spolu s krátkymi nahrávkami a prečítaním úryvkov.

1. Rôzne situácie dokážeme ilustrovať krátkymi nahrávkami alebo úryvkami z textu, ale príliš afektujúce diela a videozáznamy používame veľmi obozretne (napr. video pred samovraždou Amandy Toddovej alebo novela Lord of the Mlies).

2. Zmienka o vlastných skúsenostiach, akútnym prípadom sa treba vyhnúť, aby nedošlo k nadmernému prežívaniu a strate pozornosti. Ventilovanie môže hrať v budúcnosti dôležitú úlohu.

3. Kategorizáciou každého príkladu sa utvrdzujú poznatky o formách šikanovania.

- 3. Typ cvičenia 3: Rozhodnite, ktoré z nasledujúcich situácií možno považovať za šikanovanie a ktoré nie. Zdôvodnite svoje rozhodnutie!

1. Pri rozhodovaní o tom, čo sa považuje za šikanu a čo nie, a prečo, by sme mali použiť krátke opisy situácie. Precvičovanie rozlišovania medzi šikanovaním a inými konfliktnými situáciami v škole. (zdroj situácií: Dr. Éva Jármí: Praktické cvičenia a aplikačná príručka na prevenciu zneužívania v škole a vypracovanie skupinovej normy odmietajúcej zneužívanie).

3.1. Situácia: Jedno dievča bolo Katkinou dobrou kamarátkou Teraz však rozpráva ostatným dievčatá, aby sa s Katkou nekamarátili, okrem toho aj to, že Katka nesmie prísť na jej narodeninovú párty. Veľakrát sa Katke posmieva. (*Áno, lebo je to zloba, opakovane sa deje a vedome ubližuje Katke.*)

3.2. situácia: Ester bude mať narodeninovú oslavu, na ktorú pozvala pár svojich priateľiek z triedy, ale Katka nebola pozvaná. Katka sa neskôr Ester spýtala, či môže prísť? Ester odpovedala, že môže zavolať iba niekoľko priateľov, ale nie každého. *(Nie je to šikana, pretože Ester nebola zlomyseľná, nechcela ublížiť Katke. Bolo by tak len vtedy, keby Ester pozvala všetkých v triede, ale Katku nie.)*

3.3. Situácia: Boris a Adam sú si navzájom najlepšimi priateľmi. Jedného dňa sa pri hraní futbalu pustili do neprijemnej hádky kvôli pravidlám hry, dokonca na seba aj kričali. *(Nie, pretože aj keď sa medzi sebou hádali, môžu znova nadviazať priateľstvo. Nie je to síce pekné správanie, ale je nepravdepodobné, že by sa hádka zopakoval)*

3.4. Situácia: Bruno sa aj dnes posmieva Marcelovi, presne ako včera a predvčerom. *(Áno, pretože výsmech úmyselne ubližuje, nie je vzájomný a deje sa pravidelne.)*

3.5. Situácia: Lukáš povedal Norbertovi, aby neskákal do bazéna z odrazového mostíka, pretože je stále príliš malý. *(Nie, pretože Lukáš Norbertovi iba vysvetlil pravidlo)*

3.6. Situácia: Včera povedal Lukáš Norbertovi, že je ako dieťa. Dnes dokonca dodal, že s bábätkami by sa nemal nikto hrať, najmä s Norbertom nie. *(Áno, pretože Lukáš bol zlomyseľný voči Norbertovi, a to opakované a so zjavným úmyslom Norberta zraniť.)*

3.7. Situácia: Nóra, Janka és Barborka sa cez prestávku zvykli hrať spolu. együtt szoktak játszadozni a szünetben. Keď ich dnes Nóra cez prestávku hľadala na dvore, nikde ich nenašla. Neskôr sa ukázalo, že Janka a Barborka počas prestávky niekomu z učiteľov niečo pomohli, takže sa nemohli stretnúť. Nóra sa teraz cíti veľmi vylúčená. *(Nie, pretože nikto nechcel druhému ublížiť a nejde o opakujúcu sa udalosť.)*

3.8. Situácia:

Janka a Barborka pomáhajú počas prestávky jednému zo svojich učiteľov. Keď sa k nim Nóra pokúsi pridať, Janka prevráti oči a povie jej: „Počúvaj, nechceme byť s niekým, kto vždy všetko pokazí!“ Potom sa otočí k Barborke a pokračuje: „Aká kôpka nešťastia!“ Janka a Barborka sa teraz spolu smejú. *(Áno, pretože sa vysmievanie opakuje (obracanie očí, karhanie, ohováranie, výsmech druhého) a zámerne ubližuje.)*

3.9. Situácia:

Na hodine telesnej výchovy sa Jakub chytí za nos a tvrdí ostatným, že Robinove nohy zapáchajú. Neskôr, keď sa trieda ide napiť vody z vodovodu, Jakub odporúča ostatným, aby nenechali piť aj Robina, pretože má vši. (*Áno, pretože sa ponižovanie opakuje, je zámerné a Jakub chce zjavne Robinovi ublížiť.*)

4. Typ cvičenia: Napíšte príklady, keď sa niekomu úmyselne vysmievať a tiež, keď si z niekoho len hravo zažartujú! Vysvetlite, v ktorom prípade ide o šikanu a prečo.

1. Napíšte príklady, samostatne alebo v malých skupinách, ako dráždiť niekoho so zlým úmyslom a ako len hravo. Uveďte, prečo ste si vybrali práve tieto situácie a čo ich od seba odlišuje! [33]

Úlohy, metódy a nástroje prevencie

V nasledujúcej časti uvedieme niekoľko cvičení a postupov, ktoré sú vhodné na účinnú prevenciu bullyingu, sú nápomocné na vytvorenie a pochopenie správneho postoja v nečakaných situáciách a tiež napomáhajú jednoduchšej aplikácii správnych postupov do praxe.

1. Metóda: asertívna komunikácia

3 kroky asertívnej komunikácie

1. krok: Ako začať rozhovor na chúlостivú, nepríjemnú alebo hlbokú tému? Často sme bezradní, pokiaľ ide o začatie, rozvinutie témy, niekedy nám rozhovor stagnuje, jedna alebo obe strany sa uzavru a rozhovor sa končí náhle, zvláštne možno aj s malým afektom. Či už chceme diskutovať o citlivej téme s vlastným dieťaťom alebo riešiť konflikt s niekým iným, prvým dôležitým krokom je počúvať toho druhého s porozumením.

Často pomáha ak formulujeme vyzývajúce otázky (Ako ste na tom so svojim partnerom xy? Povedz mi o kamarátkach, aký je váš vzťah? Čo si myslíš o?) Je dôležité toho druhého ticho počúvať, neodvádzať ho od témy a nekomentovať jeho vyjadrenia. V presnom chápaní toho druhého a v sledovaní príbehu pomáha, ak občas vlastnými slovami zhrnieme to, čo sme počuli (takže ak som dobre pochopil, stalo sa, že / ste to prežívali ...). Naša snaha presne pochopiť toho druhého (nie súhlasiť) je veľmi dôležitá. V záujme toho je dobré ak naše držanie tela vyjadruje záujem (otočme sa k nemu, neskrížme si ruky pred sebou, radšej si ich držíme popri tele), udržiavajme očný kontakt (nie však tvrdým, agresívnym spôsobom).

Niektoré zlé návyky pri počúvaní toho druhého sťažujú porozumenie a hľadanie kompromisu. Stáva sa tak v prípade, ak jedna strana pocíti nezáujem zo strany toho druhého, alebo len lenivosť sledovať dialóg, stáva sa že vedieme rozhovor s pseudo-partnerom, ktorý len napodobňuje počúvanie, v myšlienkach je však niekde úplne inde. Nepomáha dialógu ani to, ak je niektorý z aktérov príliš úzkostlivý alebo nie je v dobrej psychickej pohode. Ak sa príliš zameriava na vonkajšie okolnosti alebo výlučne len na seba, na svoje vlastné myšlienky alebo je veľmi netrpezlivý, nemôže sa dočkať, aby sa dostal k slovu, skáče druhému do reči. Dialóg sťažuje aj súťaživý partner, ktorý počíta, koľkokrát získal slovo, hľadá zraniteľné miesta toho druhého, chytené slovo už nepustí, a rovnako ani ten, kto neustále niečo namieta, zatiaľ čo by mal venovať pozornosť druhej strane.

Naproti tomu dobrým partnerom v rozhovore je ten, kto cíti úctu k svojmu partnerovi napriek tomu, že je iného názoru. Je trpezlivý, necháva čas rečníkovi a svojho partnera vypočuje od prvého slova do posledného. Kývnutím hlavy a intervenujúcim slovom dáva rečníkovi miernu spätnú väzbu. Nezameriava sa na formality a zdanie, sústreďuje sa na relevantný obsah a stručne sumarizuje počuté.

2.krok: Druhým dôležitým krokom je myslenie v duchu asertívnych práv *počas* riešenia konfliktov, ktoré sú tieto: Mám právo / a ten druhý má tiež právo na formovanie názoru na základe vlastného hodnotového úsudku, vysloviť svoje pocity, prosiť, pýtať sa, povedať, ak niečomu nerozumiem. Mám právo povedať áno alebo nie na základe nezávislého rozhodnutia, zmeniť názor, urobiť chybu. Mám právo konať podľa toho, ako to cítim, nie kvôli nejakým očakávaniam. Mám právo nebrať na seba starosti druhých. A napokon mám právo a ten druhý má právo tiež právo, aby bol rešpektovaný za to, že je rozumnou bytosťou.

Teda v zmysle týchto pravidiel som si vedomý svojich práv aj počas konfliktu. Ujasním si, v ktorých oblastiach sa musím ďalej rozvíjať. Som si vedomý aj práv toho druhého. Ujasním si, v ktorých oblastiach som porušil asertívne práva ostatných.

3.krok: Tretím krokom v asertívnej komunikácii je efektívne sebavyjadrenie. Jedným z najdôležitejších nástrojov je KOMUNIKÁCIA SEBA SAMÉHO. V chúlостivej situácii nám môže pomôcť, ak sa budeme vyjadrovať v 1.osobe jednotného čísla - namiesto kritiky a vysvetľovania svojho postoja použijeme v rozhovore nasledovné formulácie: Keď som videl, že ... cítil som ... Táto vec vo mne spôsobila Ja som to prežíval takto ... atď. Týmto spôsobom môžeme bez obáv vyjadriť svoje emócie a potreby. Je veľmi dôležité zostať objektívnym vo formulovaní názoru ako aj formulovať otvorené požiadavky a otvorené otázky. (Ak má jedna

strana ťažkosti, ostatní je môžu pomôcť krátkym zhrnutím a vysvetlením). Dôležitou súčasťou komunikácie je tiež vedieť povedať nie, keď to tak cítíme. [32]

Typy cvičení na asertívnu komunikáciu:

1. typ cvičenia: *So starším dieťaťom* precvičovanie pozornosti s porozumením vo dvojiciach: jedna strana rozpráva 3 minúty, druhá počúva, potom sa vymenia. Pozorujte výkyvy vo vašej pozornosti, koľkokrát by ste vstúpili do rozhovoru, kam by ste ho najradšej nasmerovali a prečo. Druhá strana – ako ste sa cítili pri rozhovore? Ako ste vnímali pozornosť toho druhého? Aký druh meta-komunikácie bol najlepší na preukázanie pozornosti s porozumením a ktorý nie? Neskôr zreferujte ostatným členom skupiny, na čo si spomeniete z 3-minútového monológu svojho partnera!

S mladším dieťaťom – počas každodenného rozhovoru, keď vám referuje o udalostiach dňa vedome sa usilujme o počúvanie s porozumením, položme niekoľko potvrdzujúcich otázok, vsuňme krátke zhrnutie počutého. Dôležité je reflektovať na jeho pocity, rozprávajme o svojich pocitoch, pomôžme dieťaťu presne pomenovať čo cítilo v danej situácii.

2. typ cvičenia: Situačné cvičenie vo dvojici: Rozhovor rodič – dieťa. Začnite rozhovor s dieťaťom po zhliadnutí nasledovných situačných videí. Precvičujte počúvanie s porozumením, pomôžte dieťaťu v seba-vyjadrovaní. Nechajte dieťa ventilovať, precvičujte empatiu. Namiesto hľadania riešenia je hlavným cieľom citové naladenie sa.

- *Na nadviazanie rozhovoru rodiča s dieťaťom na tému šikana je možné použiť nasledovné viedonahrávky:*

<https://www.youtube.com/watch?v=Pj2q6OMfjfs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Di36R3PWgKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ghNNrNTtpMU>

3. typ cvičenia: Precvičujte asertívnu komunikáciu s dieťaťom.

- *Asertívnu komunikáciu môžu precvičovať aj rodičia so svojimi deťmi. Je vhodné spýtať sa detí, čo je podľa nich najlepšou reakciou v násilníckej situácii a čo sa stane, ak na obťažovanie reagujú agresívne alebo podriadené. Naznačme im, že je dosť pravdepodobné, že v týchto prípadoch bude zneužívanie pokračovať ďalej. Asertívne správanie je možné osvojiť si / precvičiť v rôznych situačných hrách. Ich úlohou je predstaviť si v rôznych bullyingových situáciách, aká je podriadená reakcia versus agresívna reakcia versus asertívna reakcia a potom tieto reakcie prezentovať rodičom.*

Zdroje situačných hier:

Bullyingová situácia	Úloha (podriadenie sa)	Odveta (agresia)	Konfrontácia (asertivita)
Agresor hrubo odsotí a predbehne v rade toho druhého.	Obet' so sklonenou hlavou ustúpi o krok vzad a nepovie ani slovo.	Obet' posotí agresora, vystrčí ho z radu a okomentuje: „ty sprost'ák!“	Obet' ostáva hrdo stáť a povie len: „toto je moje miesto, nemôžeš sa postaviť pred mňa“.
Agresor vytrhne kúsok čokolády z rúk obeť nástojí: „daj mi to!“	Obet' nechá aby jej agresor vzal kúsok čokolády so slovami: „v poriadku“.	Obet' zvýskne a kopne do agresora.	Obet' silno drží kúsok čokolády nenechá si ju vziať a povie len: „toto je moje“.
Agresor posmešne ukazuje na obeť a vykrikuje: „neschopák, neschopák“.	Obet' zosmutnie a rozplače sa.	Obet' nahnevane odpovedá „tvoja mama je škaredá“.	Obet' sa pokojne pozrie na agresora a povie len: „zbytočne tu strácaš čas, ak ma chceš provokovať“.
Agresor dakomu pošepká „ak sa chceš so mnou kamarátiť, tak sa nehraj s (tu povie meno obeť)“.	Obet' si vypočuje, čo odznelo, zoberie slová na vedomie a ide sa potichu sama hrať.	Obet' začne nahlas rozprávať nejakú škaredú historku o agresorovi.	Obet' vyhl'adá agresora a medzi štyrmi očami mu povie: „viem, že za mojím chrbtom o mne rozprávaš druhým ale vôbec z toho nemám radosť“.

2. metóda: Restoratívne (obnovovacie) techniky:

Prezentácia restoratívnej metódy – ukázkový príklad prezentácie prípadu:

Udalosť:

Na jednej zo základných škôl v centre mesta vychovávateľka v družine opakovane signalizovala vedeniu školy a rodičom, že dvaja študenti – P. a N. – sa často hádajú a škaredo sa rozprávajú medzi sebou. Vychovávateľka považovala situáciu medzi týmito dvoma

študentmi za čoraz beznámejšiu. Pokúšala sa už všemožne urovnať vzťah medzi týmito dvoma deťmi, ale vzalo jej to príliš veľa energie, veľa času venovala týmto dvom malým žiakom a na ostatných ostávalo menej času a energie. Uvažovala, že ak sa podarí vzťah detí urovnať, môže to mať vplyv aj na správanie ostatných detí v triede, a preto iniciovala konferenciu – rozhovor.

A konfliktná situácia

Priama príčina konfliktu: P. v rámci poobedňajších aktivít na dvore školy nazval N. „špinavým Rumunom“ a ten ho vzápätí udrel. Potom konflikt vyústil do bitky.

Rozhovor - konferencia

P. bol na konferencii podporovaný jedným spolužiakom a aj jednou pani učiteľkou – rodičia sa nemohli zúčastniť na rozhovore – N. bol podporovaný mamou a tiež jedným zo spolužiakov.

Facilitátor

Facilitátor sa v zmysle scenára najprv zameril na pocity účastníkov. Matka N. referovala, ako veľmi sa jej dotklo, keď jej syna nazvali „špinavým Rumunom“, že koľkokrát už počula takúto negatívnu poznámku. Povedala, že nechápe, prečo sa takéto veci musia diať, keď ona slušne pracuje, nikomu neublíži. To ju už slzy dusili. Tieto slová agresora P. hlboko dojali, požiadal o slovo, aby sa ospravedlnil a vyjadril, ako veľmi nemyslel na to, čo povedal. Matka ospravedlnenie prijala.

Keď odznela otázka, prečo sa neustále bijú a bojujú medzi sebou, odpoveď P. znela, že sa len nudili. Navrhol, že nabudúce prinesie do školy hru Activity a tak sa zabavia. Podporujúci spolužiaci s týmto návrhom súhlasili a ponúkli tiež, že skupine pomôžu užitočne stráviť popoludnie pri rôznych hrách. P. sa zaviazal, že nebude provokovať N., nebude sa k nemu správať urážlivo. A N. sa tiež zaviazal, že za žiadnych okolností neudrie P., aj keby ho P. otravoval a provokoval.

Prítomní dospelí očakávali záruku toho, čo práve odznelo. Obaja študenti dali svoje slovo. Potom sa dlho hovorilo aj o tom, čo vlastne znamená, ak niekto dá niekomu svoje slovo. Spolužiaci sa tiež zaviazali varovať účastníkov, keď sa bude zdať, že niekto svoje dané slovo porušil.

Dohoda

P. sa zaviazal, že nebude otravovať a nebude provokovať N., nebude mu ubližovať urážlivými vyjadreniami. N. sa zaviazal, že ak ho P. urazí, tak na urážku nebude reagovať bitkou. Obaja žiaci dali slovo, že tieto svoje predsavzatia dodržia. Učiteľ, ktorý stál na strane P. sa zaviazal venovať mu osobitnú pozornosť a varovať ho, ak by svoje dané slovo nedodrжал.

Dodržiavanie dohody

V družine si svoje poobedňajšie aktivity žiaci rozšírili o rôzne spoločenské hry. P. už viac nenadával do „rumunov“. Učiteľka sa veľmi tešila z výsledkov spoločného rozhovoru. Navrhla preto kolegom v zborovni širšie uplatnenie tejto metódy na škole. Už počas školského roka sa učitelia zúčastnili školenia facilitátorov. Metódu škola začlenila do svojho pedagogického programu.

Vyhodnotenie prípadu, reflexia

Pretože si boli všetci počas rozhovoru navzájom rovnocenní, bez ohľadu na to, kto má koľko rokov, bral žiaci rozhovor zodpovedne a veľmi vážne. Používali výrazy ako dospelí ľudia, napr. „Chcel by som sa pridať k tomu, čo tu odznelo pred chvíľou...“. [29]

Vyjadrenie pocitov matky obete sa hlboko dotklo žiaka, ktorý konflikt vyvolal. Uvedomil si, že to, čo urobil nechtiac urazilo toho druhého, dokonca aj tretiu osobu. Cítil, že vec musí napraviť a snažil sa situáciu vyriešiť mimoriadne konštruktívne. Pomenoval aj údajný dôvod svojho nemiestneho správania. Tým, že príčiny konfliktu boli identifikované, odstránili sa všetky prekážky hľadania riešenia.

Po úspešnom vyriešení prípadu škola začlenila túto formu riešenia konfliktov do svojho pedagogického programu. [34]

11. Zhrnutie

Ak sa stretnete so šikanovaním, môžete urobiť niekoľko vecí:

- pravidelný rozhovor s dieťaťom, počas ktorého venujeme pozornosť iba jemu, načúvame mu, sme dobrým a empatickým publikom (7. kapitola)
- pravidelná reflexia pocitov, vlastných ako aj cudzích, ktorá posilňuje schopnosť empatie (8. kapitola), vytvorenie správneho hodnotového rebríčka a vhodných vzorcov správania napr. v konfliktných situáciách v rámci rodiny
- ak sa dozvieme o tom, že niekto šikanuje druhého:
 - posúdiť, či existuje bezprostredné nebezpečenstvo, ktorému je potrebné sa vyhnúť (napr. riziko sebapoškodenia), ak áno, potom je potrebné, podniknúť okamžité kroky (8. kapitola)
 - byť trpezlivým a chápaným spoločníkom v rozhovore, počúvať s porozumením, dávať zisťujúce otázky (6. kapitola)
 - spoločné hľadanie riešenia – ak sa situácia nedá napraviť nepriamo kontrolovaným spôsobom (rada poskytnutá dieťaťu, zmena v správaní): - signál triednemu učiteľovi a potom vedeniu školy, pravidelné zisťovanie stavu riešenia veci – zapojenie školského psychológa, výchovného poradcu, prípadne externého odborníka – v závažných prípadoch: správca, zriaďovateľ školy
 - v prípade vážnych situácií: podanie trestného oznámenia

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry

- [1] Dan Olweus: Bullying at School, Wiley-Blackwell, 1993
- [2] Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők, Harmat kiadó Budapest, 2020
- [3] Herczog Mária az Ensz Gyermekjogi Bizottságának tagja és rapportőre, Előszó B. Coloroso Bullying, Harmat Kiadó, Budapest 2020
- [4] Mária Janková: Prevencia a riešenie šikanovania a kyber-šikanovania v základných a stredných školách z pohľadu koordinátorov prevencie, Centrum vedecko-technických informácií SR, Bratislava, 2020, ISBN978-80-89965-41-0
- [5] Mária Sarková: Šikanovanie a jeho formy, Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku, ISBN:978-80-971475-3-2, EQUILIBRIA, s.r.o., Košice, 2013

Online dostupná literatúra

- [6] Mária Olšovská: Niektoré základné informácie k prevencii sociálno-patologických javov, Bratislava 2020, <https://www.minedu.sk/data/att/17683.pdf>
- [7] Centrum pedagogicko–psychologického poradenstva a prevencie Kysucké Nové Mesto, http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy_spravania/sikanovanie/o_sikanovani.pdf
- [8] <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/4523/ako-zacina-sikana-je-prve-znaky-spoznate-lahko>
- [9] <https://megoldaskozpont.com/lexikon/bullying-fogalma/>
- [10] <https://megoldaskozpont.com/cyberbullying-magyarorszagon/#2>
- [11] <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/internetes-zaklatas>
- [12] <https://mindsetpszichologia.hu/iskolai-bullying-pszichologiai-kovetkezmenyek-az-aldozat-es-az-elkoveto-reszerol>
- [13] <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- [14] <https://unicef.hu/cyberbullying>
- [15] <https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/hazai-kutatasok/a-gyerekek-kozel-fele-szerint-egy-pofon-belefer>
- [16] <https://penteleiszakkepzo.hu/penteleiseg/resztorativ-szemlelet/>
- [17] http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2017/10/AP_2017_1_Z_Papp.pdf

- [18] http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapeda_ggusoknak/53_a_csald_rendszersejlllete.html
- [19] http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk/tipikus_ldozat_s_zaklat_jellemzi.html
- [20] http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035_upsz_2012_07-08_143-157.pdf
- [21] https://epa.oszk.hu/01500/01551/00087/pdf/EPA01551_educatio_1999_4_717-739.pdf
- [22] <http://www.bekesiskolak.hu/modulok/resztorativ/>
- [23] <https://yelon.hu/szuloknek/bullying-a-szemtanu-fajdalma/>
- [24] <https://yelon.hu/szuloknek/iskolai-bantalmazas-megelozes/>
- [25] <https://yelon.hu/szuloknek/kek-balna-momo-hogyan-vedjuk-meg-a-gyerekeket/>
- [26] <https://semmelweis.hu/klinikaipszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>
- [27] <https://families.google.com/intl/hu/familylink/>
- [28] <https://www.eset.com/hu/hirek/nem-konnyu-felismerni-a-zaklatas-jeleit-a-gyerekeken-2020/>
- [29] <https://data.kivaprogram.net/parents/>
- [30] http://bekesiskolak.hu/eszkozta/filmklub/filmek-abc-rendben/?fbclid=IwAR2YJ75Hdq9-OIgfSsiFO3XSGxr7-vHA8F8AiWU1btHnCTH5P73FFktAP_o
- [31] <https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>
- [32] <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>
- [33] <https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>
- [34] <https://osztalyfonok.hu/534/#b>