

ŠIKANOVANIE



ČO JE TO ŠIKANOVANIE?

- **Správanie jednotlivca alebo skupiny, zvyčajne opakované, ktoré úmyselne ubližuje inému jedincovi či skupine buď fyzicky alebo emocionálne.**
- **Šikanovanie je nežiaduce agresívne správanie. Ide o správanie, ktorého cieľom je zámerne ublížiť, zastrašiť, ohroziť alebo ponížiť iného človeka či skupinu ľudí.**

ČO NIE JE ŠIKANOVANIE?

K šikane nepatrí:

- ojedinelá epizóda sociálneho odmietnutia
- náhodné prejavy agresie či zastrašovania
- nesúhlas, negatívna reakcia, neochota
- vzájomné hádky, výmeny názorov či boje.



informácie a pomoc nájdete na:

www.sikana.sk

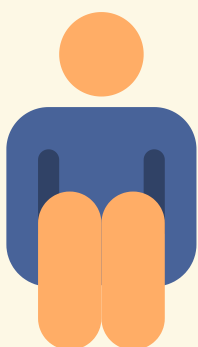


FORMY ŠIKANOVANIA



Šikana môže mať rôzne formy a podoby:

- **fyzická** (napr. bitky, údery, kopance, strkanie, či akýkoľvek iný prejav fyzického násilia)
- **slovná/verbálna** (napr. hanlivé prezývky, urážky, narážky či posmievanie sa)
- **sociálna** (napr. zámerné ignorovanie, vylučovanie z kolektívu, sledovanie, ohováranie a pod.)
- **kyberšikana** (napr. nenávistné či urážlivé komentáre, zverejňovanie nevhodného obsahu)
- **sexuálne šikanovanie** (napr. nevhodné dotyky, sexuálne narážky, urážlivé gestá či posielanie pornografického obsahu).



informácie a pomoc nájdete na:
www.sikana.sk

MUSÍ SA ŠIKANA RIEŠIŤ?



Šikana sa musí riešiť
vždy a to s vážnosťou
a dostatočnou
pozornosťou.

Pri šikanovaní môže
ísť dokonca o trestný čin
a veľmi vážnu situáciu.

Nie je možné čakať, že obeť šikany
si s ňou dokáže poradiť sama.
Bez potrebnej pomoci to môže mať
veľmi vážne a dlhodobé následky.

informácie a pomoc nájdete na:
www.sikana.sk

ČO SA DEJE PRI ŠIKANĀNE?



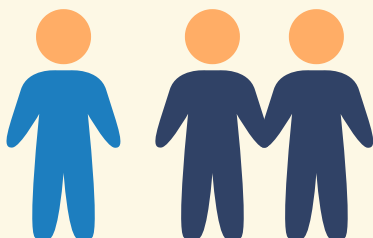
- urážky, nadávanie, zosmiešňovanie, ponižovanie
- bitky, kopance, potkynania, facky či iné násilné a agresívne prejavy správania
- nahováranie na to, aby niekoho vylúčili z kolektívu alebo ignorovali
- písanie nenávistných či urážlivých postov, komentárov, fotiek, memečiek či statusov o niekom, zverejňovanie nevhodného obsahu na sociálnych sieťach a iné podobné druhy kyberšikanovania
- nevhodné dotyky, sexuálne narážky, komentovanie vzhľadu, urážlivé gestá či posielanie, preposielanie pornografického obsahu či iné podobné formy sexuálneho šikanovania
- znevažovanie iného človeka, ohováranie, snaha o poškodenie jeho dobrého mena alebo jeho reputácie
- schovávanie, bratie alebo ničenie osobných vecí či pomôcok, krádeže, vydieranie
- urážanie a znevažovanie na základe niekoho inakosti, sexuálnej orientácie, vzhľadu, názorov, vierovyznania a pod.

ŠIKANOVANIE SA MÔŽE PRIHODIŤ ÚPLNE KAŽDÉMU. HOCIKTO SA MÔŽE STAŤ JEHO OBEŤOU. AK ŤA NIEKTO ŠIKANUJE, NIE JE TO TVOJA VINA. NIKTO NEMÁ PRÁVO UBLIŽOVAŤ TI. POŽIADAŤ O POMOC JE VEĽMI DÔLEŽITÉ A SPRÁVNE.



informácie a pomoc nájdete na:

www.sikana.sk



ČO MÁM ROBIŤ KEĎ MA ŠIKANUJÚ?



- Zostaň čo najviac pokojný/á a pokús sa tento problém riešiť s chladnou hlavou.
- Vždy je dobré o tom niekomu povedať. Nie je to „žalovanie“, či priznanie si „slabosti“, ale ide o dôležitú pomoc.
- Ak sa rozhodneš zveriť sa rodičom alebo príbuzným vyber si situáciu keď budete mať na seba dostatok času a všetko im porozprávaj. Dohodni sa s nimi na tom, ako sa pokúsite túto situáciu vyriešiť. Pokiaľ je pre teba ľahšie neriešiť to osobne, zavolaj im, napíš im list alebo mail.
- Učitelia a profesionáli pracujúci s deťmi a mládežou sa so šikanou už niekedy určite priamo či nepriamo tiež stretli a budú vedieť čo majú robiť.
- Dohodni si mimo vyučovania stretnutie napríklad s učiteľom/kou či so školským psychológom.
- Pokiaľ zo šikany existujú nejaké záznamy (videá, fotky, poškodené oblečenie, maily a pod.) určite im o nich povedz. Veci, ktoré ti pomôžu dosvedčiť to, čo sa deje nezahadzuj ani nemaž.
- Ak by ti niekto z nich nevedel pomôcť, nevzdávaj to. Oslov niekoho ďalšieho. Najhoršie čo môžeš spraviť by bolo nechať to tak a trpieť šikanu ďalej.

informácie a pomoc nájdete aj na:
www.sikana.sk



ČO MÁM ROBIŤ KEĎ MA ŠIKANUJÚ?



- Zostaň čo najviac pokojný/á .
- Pokús sa tento problém riešiť s chladnou hlavou.
- Vždy je dobré o tom niekomu povedať.
- Požiadaj o pomoc.
- Ak sa rozhodneš zveriť niekomu, vyber si situáciu keď budete mať na seba dostatok času.
- Pokiaľ je pre teba ľahšie neriešiť to osobne, zavolaj im, napíš im list alebo mail.
- Dohodni si mimo vyučovania stretnutie napríklad s učiteľom/kou či so školským psychológom.
- Pokiaľ zo šikany existujú nejaké záznamy (videá, fotky, poškodené oblečenie, maily a pod.), nezahadzuj ani nemaž.

NAJHORŠIE ČO MÔŽEŠ SPRAVIŤ JE NECHAŤ TO TAK.

**informácie a pomoc nájdete aj na:
www.sikana.sk**



ČO ŠIKANOU NIE JE?



- Keď sa s niekým dostaneme do konfliktu a dôjde k hádke či výmene názorov.
- Keď sa s priateľmi navzájom doberáte, podpichujete, máte dobrú náladu a nikto sa pri tom necíti zle či urazený.
- Keď má niekto iného najlepšieho priateľa alebo keď chce tráviť čas inak ako si navrhol/a ty.
- Keď ti niekto nechce povedať svoje tajomstvá, dôverné či súkromné informácie zo svojho života.
- Keď ti niekto nechce požičať svoje osobné veci, napríklad mikinu, peniaze, telefón.
- Keď sa s tebou niekto nechce rozprávať, lebo nemá dobrú náladu a chce byť radšej sám.
- Keď ti spolužiak nedovolí odpisovať na teste na ktorý si sa nepripravil/a alebo ti nechce našepkávať pri odpovedi.
- Keď sa tvoji priatelia napríklad mimo školy bavia aj bez teba, či s inými ľuďmi z partie.

informácie a pomoc nájdete na:

www.sikana.sk



ČO NEROBIŤ, KEĎ ŠIKANUJÚ MŇA ALEBO NIEKOHO INÉHO?



- Nezostávaj pasívny/pasívna.
- Šikanu netaj, nezľahčuj a neskrývaj.
- Pokiaľ o tom, že ťa šikanujú existujú nejaké dôkazy (fotky, videá, maily, zničené veci, lekárske správy a pod.) odlož si ich a určite ich nemaž a nenič.
- Nesnaž sa situáciu za každých okolností vyriešiť len ty sám/sama. Niekedy proste potrebujeme pomoc, je to správne.
- Nešikanuj a nedokazuj si svoju silu tým, že ublížiš niekomu inému.
- Nesnaž sa tomu kto ťa šikanuje pomstiť či ublížiť iným spôsobom.



informácie a pomoc nájdete na:
www.sikana.sk

AKO MÁM POMÔČŤ NIEKOMU, KOHO ŠIKANUJÚ?



- Skúste sa spolu porozprávať. Venuj mu/jej svoj čas a pozornosť. Niekedy pomôže už aj to, keď sa ti môže zdôveriť a ty ho/ju vypočuješ bez súdenia. Nevadí, že nevieš čo presne máš povedať. Niekedy stačí počúvať a byť tam pre neho/pre ňu.
- Keď máte viac času na rozhovor pokúste sa vymyslieť, čo by sa dalo spraviť. Komu to môžete povedať? Kto by vám mohol pomôcť?



ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ SOM JA NIEKOHO ŠIKANOVAL(-A)?

Môžeš skúsiť napríklad toto:

- úprimne sa ospravedlniť (osobne, mailom, správou...)
- priznať si chybu
- skúsiť to férovo napraviť (nejako to odčiniť)

informácie a pomoc nájdete na:
www.sikana.sk





STOP
šikane



Nedovoľme to!