

Komplexná školská stratégia pri prevencii a riešení šikanovania

(ZŠ Ul. karpatská 803/11, Svidník)

I. Definícia šikanovania:

Šikanovanie je **úmyselné, opakované**, nevyprovokované, bezdôvodné zlomyselné obťažovanie, prenasledovanie, týranie, ponižovanie a ubližovanie jedného alebo viacerých žiakov inému slabšiemu spolužiakovi, ktorý sa nemôže alebo nevie brániť, keď niekto robí inému to, čo mu je nepríjemné, ponižuje ho a spôsobuje mu bolesť. Šikanujúce dieťa - agresor má úmysel ublížiť slabšiemu dieťaťu - obeti a nemá k tomu žiadny dôvod – nejde o ochranu kamaráta, vlastnej cti alebo majetku. Jeho snahou je ponižovať iného a dokázať tak sebe aj iným osobnú prevahu.

Môže sa prejavovať ako:

Slovná agresia: opakované vyhrážanie, urážky, nadávky, vysmievanie sa slabostiam a handicapom obeť

Fyzická agresia: facky, kopance, bitie, vyhrážanie sa nožom, palicou, škrtenie,

Iná agresia: poškodzovanie alebo skrývanie vecí obeť, trhanie, ničenie pomôcok, oblečenia, privlastňovaním si vecí obeť...

Psychické manipulovanie a týranie: zadávanie nezmyselných príkazov, nútenie k posluhovaniu a k noseniu rôznych vecí – desiata, cigarety, peniaze ...

Nepriame prejavy: ignorovanie obeť, ..

Šikanované deti sú často osobnostne usporiadané tak, že agresora už svojím založením a správaním „provokujú“ k šikanovaniu.

Deťom treba zdôrazňovať, že ak má človek zvláštnu povahu, inak vyzerá alebo má nejaký handicap, v žiadnom prípade to nikoho nesmie priviesť k agresívnemu správaniu a šikanovaniu.

Podľa čoho môžete rozoznať, že je dieťa šikanované?

Šikanované deti často nevedia rodičom, učiteľom ani iným dospelým povedať o tom, že sú šikanované, ale svojím zmeneným správaním skryto volajú o pomoc:

- počas prestávok bývajú sami a nemajú kamarátov,
- trávajú prestávky v blízkosti učiteľa, neďaleko dverí do triedy,
- pôsobia smutne, neisto, ustrašene alebo plačlivo,
- často mávajú rozhádzané, špinavé, neusporiadané veci v taške aj na lavici,
- pod rôznymi výhovorkami sa vyhýbajú škole – zvyšuje sa počet ich ospravedlnených, a postupne aj neospravedlnených vymeskaných hodín v škole alebo v záujmovom krúžku.

Šikanované dieťa poznáte aj podľa toho, že:

- spolužiaci ho prehliadajú, odmietajú, nechcú vedľa neho sedieť ani sa s ním hrať či zobrať ho do družstva pri súťažiach alebo počas telesnej výchovy,
- začne „strácať“ pomôcky, peniaze, hračky,
- „nechutí“ mu desiata a rozdáva ju spolužiakom,
- nechodí na WC cez prestávky, ale pýta sa počas vyučovacej hodiny,
- vyhľadáva „bezpečnú“ cestu domov – pripája sa k nejakým dospelým, vyčkáva, kým všetci spolužiaci neodídu, dožaduje sa odprevádzania, hoci už chodilo samo domov, aj krátku cestu absolvuje radšej autobusom.

Ak učiteľ alebo rodič zachytí aspoň tri z týchto signálov opakovane počas 2 až 3 týždňov, mali by sa porozprávať s rodičom, učiteľom aj s dieťaťom, prípadne s jeho kamarátmi, a pokúsiť sa zistiť príčinu takejto zmeny v správaní. Vždy záleží na tom, aby dospelí postupovali citlivo, s ohľadom na vzťah k dieťaťu a spolupracovali s rodinou.

Prečo deti šikanujú:

- rodinné problémy (rozvod, prírastok do rodiny, úmrtie v rodine),
- pokus o odplatu (dieťa, ktoré bolo samo týrané),
- príliš dominantný rodič,
- túžba po moci,
- snaha získať status, dominanciu alebo členstva v skupine,
- nadmerné vyžadovanie a pútanie pozornosti,
- potešenie z manipulovaní s ľuďmi,
- žiarlivosť,
- agresivita,
- krutosť, potešenie z utrpenia druhých,
- hrubosť,
- pocit menejcennosti, frustrácia,
- zvedavosť,
- nuda,
- negatívny vplyv kamarátov či vrstovníkov,
- televízia.

Následky šikanovania:

- zlé fyzické zdravie (pocit na vracanie, pomočovanie, nespavosť, bolesť hlavy a žalúdka, zníženie imunity, sklon k prežívaniu bolesti, časté modriny a škrabance),
- strata chuti do jedla (anorexia, bulímia),
- nesústredenosť v škole, znížený pracovný výkon,
- záškoláctvo, vyhýbanie sa škole, strach zo školy,
- zhoršenie prospechu,
- strach z cesty do školy,
- nepokoj, úzkosť, neuroticizmus,
- bezbrannosť, bezmocnosť,

- strach,
- depresia,
- osamelosť, uzavretosť,
- strata priateľov,
- vzťahovačnosť,
- zhoršený spoločenský život,
- negatívne sebahodnotenie, nízka sebaúcta,
- odmietavý postoj k vyjadreniu vlastných pocitov,
- psychiatrické ochorenia,
- chýbajúci obranný postoj,
- nezáujem o hru,
- prejav nezúčastnenosti,
- krik zo sna,
- koktanie,
- plač, nočný plač,
- strácanie vecí,
- sebadeštrukčné pokusy, pokus o samovraždu.

Ako sa šikanovanie medzi deťmi v škole, v triede, na ulici postupne vyvíja v prípade, keď sa nerieši?

Šikanovanie sa neobjavuje zo dňa na deň. Má svoje nenápadne sa prejavujúce zákonitosti. Postupne sa stupňuje a zosilňuje a môže vyústiť až do páchania trestnej činnosti agresorom, prípadne do samovraždy obete. Čo sa teda stane, keď dieťaťu začnú spolužiaci ubližovať a ona len ticho trpí, plače, skrýva sa, poslušne plní príkazy agresora a učiteľ ani rodič si nič nevšimnú?

1.stupeň: šikanovanie sa začína ostrakizmom, neustálymi miernymi nadávkami, posmievaním, bráním desiaty alebo hračiek, spolužiaci sa s dieťaťom odmietajú hrať a vylučujú ho zo skupiny, kolektívu či družstva...

Ak sa tomu obeť nebráni, nikomu to nepovie a nikto v triede sa ho nezastane, šikanovanie sa zosilňuje.

2.stupeň: postupne sa začína prejavovať a zosilňovať fyzická agresivita, občasné, ale opakované strkanie dieťaťa, potkýnanie, natáhanie oblečenia, vyhadzovanie vecí z aktovky, ťahanie za vlasy, podtrhávajúce stoličky, rozhadzovanie prezuviek, štipanie, bitky, facky...

Ak sa tomu obeť nebráni, nikomu to nepovie a nikto v triede sa ho nezastane, šikanovanie sa zosilňuje.

3.stupeň: v triede sa vytvorí jadro, čo znamená, že sa k hlavnému agresorovi pridávajú postupne ďalší, až sa dá dokopy skupinka dvoch alebo troch šikanovateľov, ktorí už postupujú systematicky a cieľavedome s cieľom upevňovať svoju moc a vplyv

na spolužiakov.

Ak si to učiteľ ani rodič nevšimnú či nezačnú problém riešiť na podnet niektorého dieťaťa, šikanovanie sa zosilňuje.

4.stupeň: do šikanovania sa pridáva stále viac spolužiakov. Už aj deti, ktoré sa predtým s obeťou hrávali, ju začínajú ignorovať, vylučovať zo svojej spoločnosti aj priamo šikanovať. Ak si učiteľ ani rodič nič nevšimnú a problém neriešia, šikanovanie sa zosilňuje.

5.stupeň: šikanovanie sa stáva „normálnym“ správaním v celej triede alebo aj škole či na celom dvore.

Dá sa povedať, že trieda /prípade celá škola/ „ochorie“ na šikanovanie, ktoré sa už deje každý deň.

Prečo sa nám často nedarí odhaliť šikanovanie?

1. Od obeť nedokážeme získať podrobné objektívne informácie, pričom dôvody môžu byť rôzne:
 - zo strachu odmieta vypovedať aj svedčiť,
 - môže mať zvnútornený zákaz „bonzovať“,
 - má naočkovanú skupinovú pseudomorálku,
 - obeť sa môže identifikovať s agresorom – falošne ho zo strachu obdivuje ako silného a napodobňuje jeho správanie v snahe ochrániť sa pred šikanovaním.
2. Agresori vynaliezavo klamú, používajú falošných svedkov a nútia obeť k odvolaniu výpovede.
3. Môže dôjsť až k sebaklamu agresora, ktorý s plačom tvrdí, že obeť ho provokovala.
4. Agresor často nemá pocit viny za ubližovanie inému- ide o tzv. morálnu slepotu. Zaslúžený trest preto agresor pokladá za krivdu.
5. Ostatní svedkovia, napríklad spolužiaci v triede, v ktorej sa šikanuje, sú ovládaní skupinovú pseudomorálkou – boja sa vypovedať, lebo to chápu ako bonzovanie a podvedome sa obávajú, že aj oni sa môžu stať obeťou, ak sa neprispôbia.

II. Postup, ako má reagovať zamestnanec školy, ktorý sa stane svedkom alebo sa dozvie o šikanovaní

- a) Bezodkladne oznámiť prípad triednemu učiteľovi.
- b) Triedny učiteľ oznámi prípad výchovnému poradcovi a vedeniu školy a spoločne prijímú ďalšie opatrenia v súčinnosti s touto školskou stratégiou.

III. Hlavné zásady správneho postupu pri riešení problému šikanovania

Nikdy nekonfrontujte šikanovaného s agresorom a dôsledne chráňte obeť!!!

1. Individuálne sa postupne porozprávajte so všetkými žiakmi v triede, prípadne s tými, ktorí boli svedkami šikanovania.

2. Po ukončení rozhovorov so všetkými zúčastnenými a po získaní dostatku dôkazov a svedectiev začnite individuálne rozhovory s agresormi. Nenechajte sa zavádzať klamstvom a obranou – ukážte im dôkazy, ale neprezradte svedkov ani obeť.

3. Individuálne sa porozprávajte s rodičmi obete. Získajte ich pre spoluprácu, aj keď ich chápate, že sa o svoje dieťa boja. Presvedčte ich, že je to v záujme dieťaťa, ale aj všetkých ďalších potenciálnych obetí, ktorým môžu takýmto spôsobom pomôcť.

4. Individuálne sa porozprávajte s rodičmi každého agresora. Nepodľahnite tlaku a nepripustite spoločné stretnutie všetkých rodičov. Upozornite ich na možné kvalifikovanie šikanovania ako páchania trestnej činnosti a následný postih cez políciu a súdy.

5. Podľa toho, akú ujmu šikanovanie obetí spôsobí, môže byť kvalifikované ako trestný čin vydierania, útlaku ublíženia na zdraví, týrania, obmedzovania slobody alebo lúpeže. Vôbec pritom nezáleží na výške škody – dôležitý je úmysel ublížiť, použité násilie a utrpenie obete.

6. Vyvodzujte jednoznačné tresty podľa miery previnenia či išlo o jednotlivca alebo organizovanú skupinu agresorov. Využite celú škálu možností na potrestanie od zníženej známky zo správania pri miernejších formách až po oznámenie polícií za trestný čin, ba aj prípadné preradenie do výchovného ústavu na základe opatrenia sociálneho kurátora a súdu. Dôležité je dôsledne dodržiavať všetky výchovné opatrenia v súlade s vnútorným poriadkom školy.

7. Následne oznámte triede, ako budú vinníci potrestaní a zabezpečte realizáciu „liečenia“ celej triedy za pomoci kvalifikovaných odborníkov. (PPP).

Prvým krokom k takémuto prístupu je zaviesť nulovú toleranciu k akýmkoľvek prejavom šikanovania, nech by sa ho dopustil ktokoľvek. Nulová tolerancia znamená, že sa dôsledne sleduje, odhaľuje a trestá každý, aj najmenší prejav šikanovania medzi žiakmi, ale i všetkými zamestnancami školy či rodičmi v dome.

IV. Odporúčania pre žiakov:

Ako sa vyhnúť šikanovaniu a čo robiť:

- dieťa by malo o svojom probléme hovoriť s rodičmi, učiteľom alebo iným dospelým, ktorému dôveruje,
- dieťa by sa malo vyhýbať konfliktom (bitkám), riešiť veci slovne, nedať sa vyprovokovať,

- dieťa by si nemalo nechať ubližovať, malo by požiadať o pomoc (rodičov, učiteľov, psychológa, kamarátov a pod.),
- ak k šikanovaniu dochádza v škole, dieťa by si malo nájsť dôveryhodnú osobu tam - napríklad pani učiteľku, výchovnú poradkyňu, riaditeľa školy, ale i spolužiaka alebo spolužiačku,
- pri vzniku nejakého konfliktu, by malo dieťa vyjadriť jasne a stručne svoj názor, hneď potom odísť a nezapájať sa do dlhšej a hlbšej rozpravy a oznámiť konflikt triednemu učiteľovi,
- dieťa by sa nemalo nechať zastrášať, aj keď je provokatérov viacero,
- dieťa by si malo dôkladne vyberať priateľov, dávať pozor na to, s kým sa stýka a kamaráti,
- dieťa by si malo nájsť priateľov s podobnými problémami ako má samo,
- dieťa by si malo uvedomiť, že chyba nie je v ňom, ale v zlých vzťahoch v kolektíve, a že nie je zlé a podobné zaobchádzanie si nezaslúži,
- dieťa by sa nemalo hanbiť za to, že je šikanované,
- dieťa by si malo zaznamenať všetko, čo sa mu stalo, kedy sa mu to stalo, kde, kto mu ublížil a ako mu bolo ublížené, bezodkladne to oznámiť učiteľovi, ktorému dôveruje, triednemu učiteľovi, zástupcovi triedy v žiackom parlamente.

V. Schránky proti šikanovaniu

Táto schránka by mohla byť využívaná na nápady riešiť šikanovanie.

www.prevensiasikanovania.sk

VI. Prevencia šikanovania:

- priebežné a pravidelné monitorovanie zmien v správaní žiakov,
- zameranie pozornosti na nových a nastupujúcich žiakov,
- oddelení prestávok mladších a starších žiakov,
- určenie žiaka – kamaráta, ktorý pomôže prístupujúcemu, novému žiakovi v triede,
- v zintenzívnení pedagogického dozoru s pomocou napr. aj žiakov – členov žiackeho parlamentu, ktorí si všímajú správanie svojich spolužiakov, nepedagogických pracovníkov,
- výchovou harmonickej osobnosti žiaka,
- zaujímavom vyučovaní,
- cieľnom budovaní otvorených, kamarátskych vzťahov medzi žiakmi,
- informovanie detí, rodičov o prevencii šikanovania,
- otvorenej komunikácii učiteľa, triedneho učiteľa a žiakov v každej triede,
- v učení žiakov regulovať svoje správanie tak, aby vedeli zvládať svoje emócie, riešiť konflikty, mali dostatočné a primetané sebavedomie a sebahodnotenie,
- v prípadoch podozrenia, že deti môžu byť šikanované je riaditeľ školy povinný bezodkladne riešiť problém v spolupráci s triednym učiteľom, výchovným poradcom, rodičom, prípadne aj so školským psychológom, CPPP a P.

Postupy zahrnuté do vyučovacích predmetov, projektov VMR, protidrogovej prevencie, plánu triednických hodín, ročného plánu, plánu výchovného poradcu.

Jedným z najúčinnějších prostriedkov prevencie šikanovania je zvyšovanie sebadôvery a sebadôvery žiakov, ktoré dokážu deťom ponúknuť možnosti rozvoja svojej osobnosti, vedomie vlastnej hodnoty.

Konkrétne preventívne aktivity:

- oboznámenie žiakov s vnútorným poriadkom a bezpečnostným štatútom,
- na triednických hodinách sa venovať problematike správania žiakov, prevencii šikanovania,
- informovať rodičov s vnútorným poriadkom školy, so školskou stratégiou v boji proti šikanovaniu na 1. rodičovskom združení a Smernicou č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach,
- v rámci prevencie - pravidelné opakovanie mapovania situácie dotazníkom na triednických hodinách a jeho vyhodnocovanie. - 2 x ročne

T: október – apríl

- vyhlásenie týždňa boja proti šikanovaniu počas školského roka, počas ktorého budú organizované – besedy s policajtom, výtvarné súťaže, relácia do školského rozhlasu, diskusie s odborníkmi - psychológom, právnikom.
- na hodinách etickej výchovy realizovať projekt Cesta k emocionálnej zrelosti
- na triednických hodinách, hodinách etickej výchovy riešiť modelové situácie v oblasti prevencie šikanovania
- využitie voľného času ako prevencia voči šikanovaniu – ponuka voliteľných, nepovinných predmetov, záujmových krúžkov, súťaží, pobytov v prírode v spolupráci s rodičmi.

T: priebežne počas školského roka

VII. Práca s rodičmi

Využívať rodičovské združenia na zlepšenie informovanosti o prevencii a problémoch šikanovania (Takéto rozhovory môžu byť zvlášť užitočné pre rodičov mladších žiakov). Poradiť, aby si všímali svoje deti, aby ich počúvali, ak sa budú sťažovať na šikanovanie. Vyzvať, aby vedenie školy informovali o takýchto prípadoch, aby sa mohli riešiť. Prediskutovať, aké varovné signály si majú všímať. Vysvetliť, ak ich dieťa bude šikanovať iné, pomôžete im tento problém riešiť.

Odporúčania rodičom šikanovaného dieťaťa:

Pozorne sledovať svoje dieťa, či neprišlo v jeho správaní k náhlym a viditeľným zmenám. Venovať zvýšenú pozornosť znakom a prejavom, ktoré môžu naznačovať, že ich dieťa je šikanované. Napríklad chodí domov v špinavom oblečení, má zničené školské pomôcky, často si pýta peniaze na desiatu, chodí domov večne hladné (pretože desiatu mu pravidelne v škole agresor berie) a pod.

V prípade, že má rodič podozrenie, že sa tak deje, a sám si nevie rady, čo robiť, musí sa **bezodkladne skontaktovať s triednym učiteľom, výchovným poradcom a riaditeľom školy.**

Pokiaľ si je rodič istý, že jeho dieťa je obeťou šikanovania, mal by sa spýtať priamo jeho, či nemá nejaký problém, či ho niečo netrápi. Musí byť však veľmi opatrný a poskytnúť dieťaťu dostatok času a priestoru na vyjadrenie svojich pocitov a mal by dieťa ubezpečiť, že má jeho plnú dôveru. Mal by nechať dieťa rozprávať bez prerušovania a skákania do reči. V prípade, že dieťa nebude chcieť hneď hovoriť, mal by ho rodič najprv uistiť, že je v bezpečí, že už mu nehrozí žiadne nebezpečenstvo, treba ho povzbudiť, aby hovorilo.

Je potrebné dieťaťu vysvetliť, že šikanovanie je zlé a nesmie sa utajovať. Rodič však nesmie dieťa kritizovať, zosmiešňovať alebo obviňovať z toho, že si nechá ubližovať. Rodič by mal po rozhovore so svojím dieťaťom navštíviť školu a mal by šikanovanie oznámiť učiteľovi alebo priamo riaditeľovi školy a žiadať, aby sa prípad vyriešil. Predtým však, kým začne rodič riešiť situáciu so školou, mal by sa ubezpečiť, či samo dieťa neprovokuje svojím chovaním ostatné deti.

Táto situácia je pre dieťa veľmi náročná a stresujúca, preto rodič by mal byť tým, ktorý pomôže dieťaťu touto zaťažkavou životnou skúškou prejsť, zvládnuť ju a pomôže mu brániť sa. Pokiaľ dieťa má problém nájsť si nových priateľov, môže mu ich rodič pomôcť nájsť, napríklad tak, že pozve deti domov. Rodič by to však nemal urobiť iniciatívne sám od seba, ale po porade s dieťaťom.

VIII. Záverečné ustanovenia

Komplexná školská stratégia pri prevencii šikanovania nadobudla účinnosť dňa 29. 09. 2022.