

## AKO SA BRÁNIŤ?

- **Keď do Teba niekto zapára**, nedaj sa vyprovokovať ani vyrušiť, aj keď sú viacerí.
- **Môžeš im povedať**, aby vypadli, kričať „NIE“ alebo utekať preč. Ale musíš to urobiť nahnevane a hneď odísť.
- **Keď máš ísť okolo** tých, ktorí ťa bijú, berú ti veci, nechodievaj sám. Počkaj na nejakú skupinku, pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš.
- **Vyhýbaj sa miestam**, kde by ťa mohol niekto zbiť, zobrať ti niečo alebo ťa inak trápiť.
- **Keď nemáš kamarátov**, skús si ich nájsť. Možno má niekto v tvojom okolí rovnaké problémy ako ty. Skús sa s ním spojiť.
- **Zaznamenávaj si všetko**, čo ti robia, kedy, kde a kto ti čo urobil a povedal.
- **Keď si myslíš, že sa nemôžeš zdôveriť** nikomu, zavolaj na linku dôvery alebo do Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.
- **V škole skús nájsť** dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo aspoň spolužiaka, ktorému sa zdôveríš.
- **Povedz o svojich problémoch** rodičom a požiadaj ich o radu. Ty ich pomoc a podporu potrebuješ oni sa určite budú snažiť pomôcť ti.

## LINKY A ODKAZY

Linka, ktorá má uši pre všetky deti  
055/234 72 72  
(pracovný deň od 14:00 do 20:00 hod.)

Linka detskej istoty  
Slovenského výboru UNICEF  
(bezplatná linka)  
0800 112 112

Linka detskej dôvery  
0800 117 878

Linka nádeje  
+421 48 414 67 77

## KONTAKTUJTE NÁS

NADÁCIA DeDO | Mlynská 26, Košice  
bezplatné sociálne, právne poradenstvo  
diskriminacia@nadaciadedo.sk | 055/7289702  
www.diskriminacia.nadaciadedo.sk



## ŠIKANA

Podstata a formy šikanovania



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ  
PROGRAM  
ĽUDSKÉ  
ZDROJE



IA MPSVR SR

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.esf.gov.sk | www.ia.gov.sk

PO CELOM SVETE SA TÚŽBA PREŽIŤ SPÁJA S PRESVEDČENÍM, ŽE PREŽIJÚ LEN ÚSPEŠNÍ A BOHATÍ ĽUDIA. TÁTO IDEA SA NEÚMYSELNE VŠTEPUJE DEŤOM A MLADÝM ĽUĐOM AKO TAKTIKA PREŽITIA, V KTOREJ SA ZDÔRAŽŇUJE NADRAĐOVANIE, PREVAHA MOCI A SILY, TAK BLÍZKA ŠIKANOVANIU.

## ČO JE TO ŠIKANA?

Smernica Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach šikanovaním rozumie správanie žiaka, ktorého úmyslom je ublíženie, ohrozenie, zastrašovanie iného žiaka alebo úmyselný, spravidla opakovaný útok voči žiakovi alebo skupine žiakov, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia alebo nemôžu účinne brániť.

## PODSTATA ŠIKANOVANIA

1. Úmysel ublížiť druhému fyzicky alebo psychicky.
2. Agresia jedného žiaka alebo skupiny žiakov.
3. Prevaha agresora alebo skupiny agresorov nad obeťou.

## FORMY ŠIKANOVANIA

**Priama forma šikanovania** sa prejavuje najmä fyzickými útokmi, urážaním, nadávkami, posmechom, zosmiešňovaním, príkazmi agresora vykonať určitú vec proti vôli obeť, odcudzením vecí, vyhrážaním, zastrašovaním, vydieraním, zneužitím osobných údajov, fotografií, šírením nepravdivých informácií alebo kyberšikanovaním.

**Nepriama forma šikanovania** sa prejavuje najmä prehliadaním, ignorovaním, zámerným vyčleňovaním z kolektívu alebo nedobrovoľným vystavovaním agresívnym situáciám.

O účinkoch a dopadoch masmédií hovoríme na negatívnej a pozitívnej rovine. Reflexia pozitívnych účinkov informačno-komunikačných technológií (poznávanie, vzdelávanie, rôznorodosť vzorov a vzorcov správania) nie je taká zaujímavá ako reflexia negatívnych účinkov. Spoločnosť veľmi často uvažuje o účinkoch médií, ktoré sa prejavujú vedomosťami, v citovej a psychomotorickej oblasti.

## KYBERŠIKANA

Priama forma zámerného a opakovaného psychického násillia, vrátane symbolickej agresie, prostredníctvom nových komunikačných prostriedkov. Ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (telefón, pagery, tablet, e-mail, internet a pod.) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie. Často sa vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.

## PAMÄTAJ SI!

- **Ak si obeťou šikanovania**, zdôver sa dospelému, ktorému veríš a chráň sa!
- **Ak šikanujú tvojho spolužiaka**, nie je správne schvaľovať agresívne správanie spolužiakov.
- **Nie je správne ani odsudzovať** niekoho, kto je iný, možno menej sympaticky, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický, či iný hendikep.
- **Nie je správne mlčať**, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponižovanie druhých.
- **Nie je správne nechať sa ovplyvniť** alebo presvedčiť agresormi, aby si mlčal.
- **Nie je správne nečinne sa prizerat'** alebo byť ľahostajný, keď sa staneš svedkom šikanovania.
- **Hovorí sa o „žalovaní“** ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Keď niekto ohlásí šikanovanie, vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje to, že sa nebojí a že má dost sebavedomia, aby sa šikanovať nenechal.
- **Ak vieš, že je v Tvojom okolí niekto šikanovaný**, povedz to rodičom, triednej učiteľke, koordinátorovi prevencie alebo niekomu dospelému, komu dôveruješ.