PRETOŽE PRÁVE SVEDKOVIA MÔŽU ŠIKANOVANIE VÝRAZNE OVPLYVNIŤ...

5N AKO REAGOVAŤ KEĎ SOM SVEDKOM ŠIKANOVANIA

MGR. VERONIKA POLÁKOVÁ, PHD.

5N – Rola divákov šikanovania

Ako reagovať, keď som svedkom šikanovania

Autori

Mgr. Veronika Poláková, PhD.

Recenzenti

Mgr. Miriama Verešpejová

Mgr. Martin Valach

Jazyková korektúra:

PhDr. Kristína Homolová

Vydavateľ: OZ Preventista - združenie pre bezpečnosť a prevenciu

Vydanie: prvé

Rok vydania: 2022

V knihe boli použité ilustrácie zo systému canva.com

ISBN: 978-80-972100-7-6

EAN: 9788097210076

Obsah

Predhovor ... 3
Úvod ... 4
1. Čo je to šikanovanie? ... 5
1.1 Iné formy šikanovania ... 6
1.2 Štádiá šikanovania ... 9
2. Nepridám sa na stranu šikanujúceho, nie som agresor ... 11
2.1 Charakteristika agresora ... 11
2.2 Charakteristika obete ... 12
2.3 Ostatní účastníci šikanovania – „efekt prizerajúceho sa“ ... 12
3. Nebudem sa takýmto situáciám len prizerať a nečinnosťou podporovať agresora ... 15
3.1 Asertivita ... 17
3.1.1 Pasívny, agresívny, asertívny ... 17
3.1.2 Desať asertívnych práv ... 18
4. Nie som v tom sám ... 19
4.1 Solidarita, empatia, prosociálne správanie ... 19
4.2 Pozitívna klíma v škole, dôvera ... 20
5. Nebudem mlčať ... 26
5.1 Dôsledky a príznaky ... 26
5.1.1 Príznaky, že dieťa je šikanované ... 26
5.1.2 Dôsledky šikanovania ... 27
5.2 Šikanovanie z trestnoprávneho hľadiska ... 28
6. Nahlásim incident zodpovednej osobe (napr. učiteľ, výchovný poradca a pod.) ... 31
6.1 Riešenie v rámci školy, postup ... 31
6.1.1 Schéma vyšetrovania ... 31
6.1.2 Stratégia prevencie šikanovania ... 35
6.2 Možnosti intervencie a prevencie ... 36
6.2.1 Intervencia ... 36
6.2.2 Prevencia ... 37
Záver ... 44
AKTIVITY ... 45
Použité zdroje ... 62
Prílohy ... 64

Predhovor

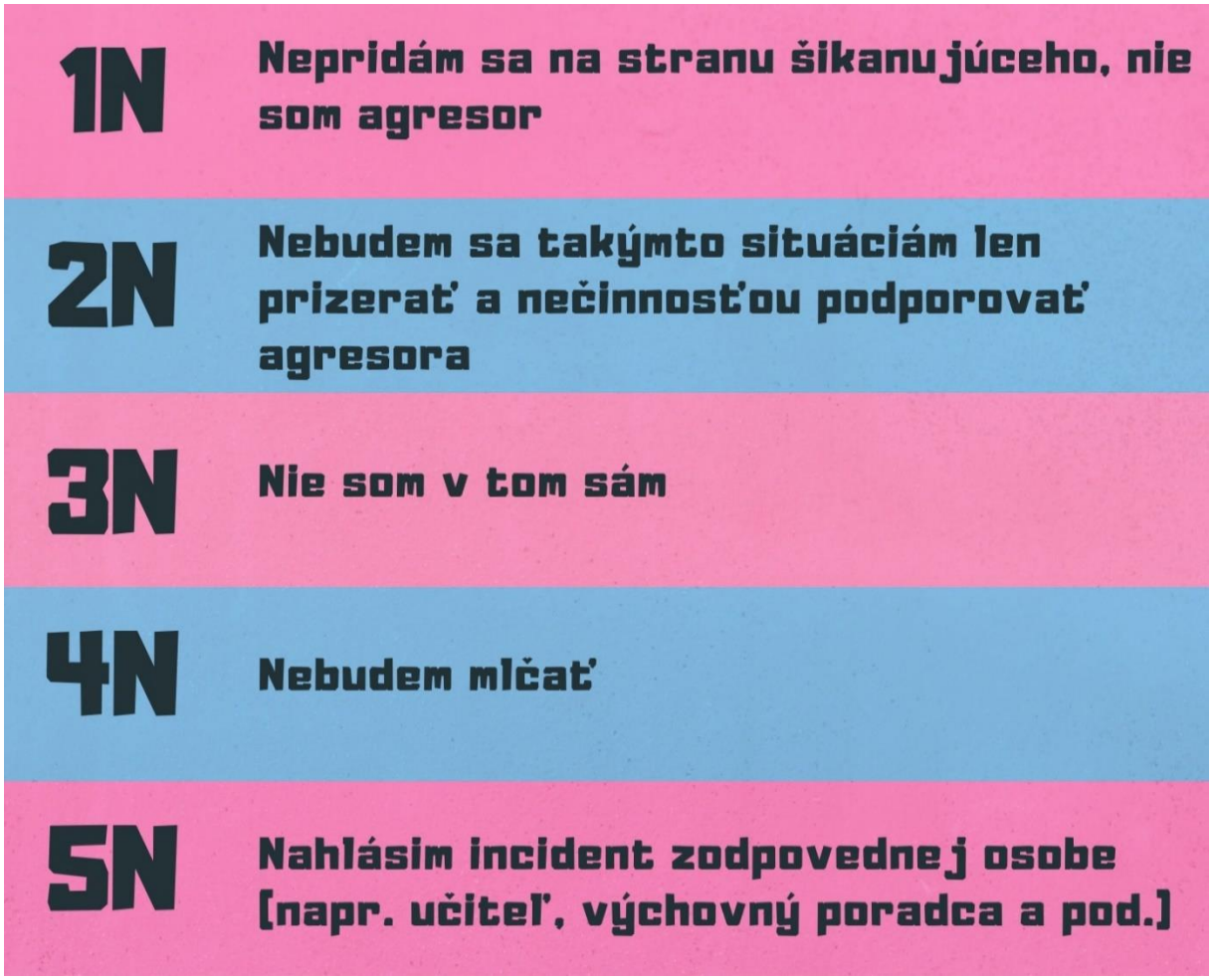
Už od štúdia magisterského stupňa v odbore sociálna pedagogika sa zaoberám problematikou šikanovania. V duchu tohto fenoménu sa niesla aj moja diplomová práca s názvom *Šikanovanie v školskom prostredí a možnosti jeho prevencie*. Ďalej som sa tejto téme venovala v dizertačnej práci s témou *Sociálne kontexty šikanovania detí*, ku ktorej ma priviedla myšlienka, že hoci sa výskytu, formám či prevencii šikanovania venuje pozornosť, absentujú zistenia z hľadiska sociálnych kontextov šikanovania alebo príčin výberu obetí. Pri zisťovaní informácií o premenných kľúčových pri výbere obete som použila dotazník, ktorý vytvoril R. Thornberg. Výsledkom bolo, že obeťou sa stáva najčastejšie žiak, ktorý je nejakým spôsobom „čudný“ pre svoje okolie. Agresorom sa podľa zistení najčastejšie stane žiak, ktorý má sám nejaký problém. Okrem vyššie uvedeného výskumu som realizovala niekoľko ďalších.

Za dôležitú treba považovať aj rolu divákov. Práve títo účastníci totiž môžu šikanovanie ovplyvniť či už aktívne, alebo pasívne. V tomto kontexte je preto vhodné spomenúť v súvislosti so šikanovaním aj efekt prizerajúceho sa (tzv. Bystander effect). Po ukončení štúdia na vysokej škole som sa preto začala zaoberať práve svedkami šikany. V oblasti skúmania šikany bolo realizovaných množstvo výskumov, avšak absentujú tie, ktoré sa zameriavajú priamo na rolu diváka.

Úvod

Predmetom tejto príručky sú najmä účastníci šikanovania v roli divákov. Jedným z cieľov je naučiť žiakov ako reagovať pri situáciách, v ktorých sa stanú svedkami šikany. Ďalší cieľ je zo strany pedagógov rozvíjať u žiakov také zručnosti, vďaka ktorým budú schopní reagovať správnym spôsobom. To znamená rozvíjať u nich empatiu, prosociálne správanie či asertivitu. Obsahom príručky sú aj konkrétne postupy, ako by mali pedagógovia takéto situácie riešiť.

Jednotlivé kapitoly sú delené podľa konkrétnych 5N a príručka taktiež obsahuje možnosti intervencie, prevencie či stratégie pri vyšetrovaní šikanovania. V závere je časť, kde sú adresne zamerané aktivity pre žiakov:



1. Čo je to šikanovanie?

Šikanovanie patrí k závažným sociálno-patologickým javom. Z roka na rok počet prípadov šikanovania najmä na základných, ale aj stredných školách stúpajú. V praxi sa však niekedy stretávame i s takými, keď učitelia alebo rodičia ani len netušia, že niektoré z detí sú šikanované alebo šikanujú iných. Škola plní voči spoločnosti niekoľko funkcií a jednou z nich je aj výchovná funkcia. Práve v jej duchu je potrebné venovať zvýšenú pozornosť problematike šikanovania a najmä tomu, aké má následky. Čím dlhšie tento sociálno-patologický jav trvá, tým sú jeho dôsledky vážnejšie.

Ako možno šikanovanie definovať:

1. Šikanovanie môže byť opísané ako systematické zneužitie sily
2. Šikanovanie je úmyselná a vedomá snaha ublížiť inému a spôsobiť mu stres
3. Šikanovanie je dlhodobé násilie, fyzické alebo psychologické, vykonávané jednotlivcom alebo skupinou proti jednotlivcovi, ktorý nie je schopný sa brániť v aktuálnej situácii (Olweus 1993).
4. *„Šikanovanie je také správanie žiaka,*

a) ktorého úmyslom je ublíženie, ohrozenie alebo zastrašovanie iného žiaka alebo

b) úmyselný spravidla opakovaný útok voči žiakovi alebo skupine žiakov, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia alebo nemôžu účinne brániť.“ (Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach, s. 1)

Šikanovanie môžeme chápať z rôznych uhlov pohľadu. Adamík Šimegová (2009) uvádza napríklad šikanovanie ako formu hry. Dochádza k nemu vtedy, keď *„jednoduchá hra, resp. zábava, označovaná ako „sranda“ prerastá k asymetrickej agresii – vytvára sa nepomer síl medzi obeťou a útočníkom, u ktorého sa predpokladá radosť z víťazstva, alebo potreba vyskúšať si svoje sily na slabšom žiakovi. Obeť popiera šikanovanie, nepomenúva zábavu šikanovaním, podporuje ju – získava si priazeň šikanujúceho. Rozvíja sa vzťah závislosti obete od šikanujúceho”* (Adamík Šimegová, 2009,s. 74). Taktiež je možné stretnúť sa so šikanovaním vo forme iniciačného rituálu pri prijímaní člena do určitej sociálnej skupiny. Predstavte si, že do triedy príde nový žiak. Snaží sa začleniť do kolektívu. Rád by sa pridal ku skupine chlapcov. Tí šikanujú iného spolužiaka. Dajú teda novému žiakovi podmienku, že ak chce patriť k ich skupine, musí spolužiaka šikanovať tiež. Keď to urobí, skupina chlapcov ho prijme medzi seba. Aj takto môže vyzerať šikanovanie vo forme iniciačného rituálu. I napriek rôznym definíciám však musia byť pri procese šikanovania splnené tri hlavné podmienky –

nerovnomerné rozdelenie sily (fyzickej či psychickej), koncentrácia a periodicita. Útoky sú zamerané na jedného a toho istého žiaka alebo skupinu a sú opakované. Jednorazové interakcie nemožno považovať za šikanovanie. Tento jav teda musí byť dlhodobý.

1.1 Iné formy šikanovania

Šikanovanie sa prejavuje agresívnym správaním. S termínom agresia sa vo všeobecnosti spája správanie, ktoré prináša ubližovanie, ničenie či poškodzovanie. Tradične je agresia spojená prevažne s fyzickými útokmi voči druhej osobe. Agresivita však môže mať rôzne podoby:

- fyzické poškodenie druhej osoby,
- poškodenie majetku druhej osoby,
- psychologické zranenie druhej osoby (Oravcová, 2004).

Medzi psychologicky zraňujúce správanie môžeme zaradiť aj ignoráciu, sociálne vylúčenie či zdiskreditovanie sociálneho statusu žiaka. Tieto prejavy sú charakteristické pre relačnú agresivitu, ktorá je jednou z foriem šikanovania. Fakt, že sociálne vylúčenie je formou šikanovania, spomenula vo svojej publikácii napríklad Mária Sarková (Sarková, 2013).

Šikanovanie vo forme relačnej agresie

Pri relačnej agresii, ako forme šikanovania, používajú deti ako "zbraň" priateľstvo, konkrétne hrozbu ukončenia priateľstva, ktorého cieľom je ublížiť druhému dieťaťu prostredníctvom vylúčenia zo skupiny. Táto forma môže byť pre deti obzvlášť mätúca a škodlivá. Relačnú agresiu možno považovať za zákerný typ šikanovania, ktorý rodičia a pedagógovia často nevidia. Niekedy sa tento typ agresie označuje ako emocionálne šikanovanie a častejšie sa vyskytujúce u dievčat, a to najmä od piatej triedy až do ôsmej triedy. Možno sem zahrnúť prejavy ako napríklad:

- vylúčenie zo skupiny,
- šírenie zlej povesti,
- porušovanie dôverných informácií alebo zdieľanie tajomstiev,
- ignorácia,
- ohováranie,
- posmech pre to, „kto sú, ako sa obliekajú alebo ako vyzerajú”,
- zanechávanie poškodzujúcich alebo zahanbujúcich správ na mobilných telefónoch, na sociálnych sieťach, stoloch alebo skrinkách.

Jedným z hlavných dôvodov, prečo sa dievčatá zapájajú do relačnej agresie, je vytvorenie a udržanie si sociálneho postavenia v škole. Dievčatá môžu používať tento typ agresie, aby niekoho sociálne izolovali a zároveň zvyšovali svoj sociálny status. Takéto správanie spôsobuje množstvo faktorov, od závisti a potreby pozornosti až po strach z konkurencie. Relačnou agresiou si v niektorých prípadoch môžu dievčatá kompenzovať aj nízku sebaúctu. Napríklad, agresor sa môže cítiť neisto vo svojom vlastnom oblečení alebo so svojím vzhľadom a bude útočiť na iných ešte predtým, než budú mať možnosť ho napadnúť. Inokedy ju zas dievčatá môžu používať z dôvodu, aby sa sami cítili lepšie. Dôvody prejavovať sa prostredníctvom relačnej agresie však môžu byť rôzne. Niekedy dievčatá budú niekoho urážať preto, lebo žiarlia. Možno cítia, že obeť je pre chlapcov krajšia alebo atraktívnejšia.

Táto forma agresie má samozrejme negatívne emocionálne dôsledky na osobnosť obete rovnako, ako akýkoľvek iný typ šikanovania. Relačná agresia je rovnako bolestivá, ako fyzická agresia. Rozdiel je však v tom, že vedie k „tvorbe modrín“ vo vnútri, nie zvonku. V niektorých prípadoch obete emocionálneho šikanovania vykazujú viac známok utrpenia ako pri fyzickom šikanovaní. Obete relačnej agresie sa často cítia odmietnuté, neatraktívne, trpia depresiou, majú suicidálne sklony, môžu sa u nich vyvinúť poruchy príjmu potravy alebo spánku (dostupné online: https://sk.diphealth.com/273-relational-aggression-bullying-460498-96).

Kyberšikanovanie

Kyberšikanovanie (elektronické šikanovanie, cyberbullying, cybermobbing) je forma šikanovania, pri ktorej sa používajú nové technológie, ako je počítač, internet, mobilný telefón. Prebieha vo virtuálnom priestore s využitím rôznych služieb a nástrojov, ako sú email, instant messenger, čet, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty.

„*Kyberšikanovanie má najčastejšie tieto znaky:*

a) sociálna alebo psychická prevaha agresora, nie je nutná fyzická prevaha,

b) agresor vystupuje často anonymne,

c) útok nevyžaduje fyzický kontakt agresora a obete,

d) agresor spravidla nevidí priamu emocionálnu reakciu obete na útok s ohľadom na anonymitu a odstup, ktoré informačno-komunikačné technológie umožňujú,

e) útoky sa šíria prostredníctvom internetu podstatne rýchlejšie ako inými spôsobmi,

f) útoky sú prístupné veľkému množstvu osôb,

g) agresor je schopný uskutočniť útok z rôznych miest,
h) útoky môžu mať dlhšie trvanie v čase,
i) obeť nemusí o napadnutí dlhšiu dobu vedieť,
j) obeť nemusí byť schopná identifikovať agresora,
k) zverejnené informácie, fotografie, audiozáznamy a videozáznamy môže byť náročné odstrániť z internetu." (Akčný plán riešenia šikanovania v školách a školských zariadeniach na roky 2022 – 2023, s. 6)

Medzi jeho prejavy možno považovať:

- Urážanie a nadávanie.
- Obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie.
- Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií alebo videí.
- Šírenie osobných informácií alebo klebiet.
- Vylúčenie zo skupiny alebo online hier.
- Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov, nenávistných skupín.

Forma útokov môže prebiehať buď priamo (agresor atakuje obeť) alebo sprostredkovane (agresor atakuje obeť prostredníctvom iného rovesníka). Uvediem príklad sprostredkovaných útokov z knihy Elektronické šikanovanie - nová forma agresie od Kataríny Hollej: *„Ferko s Jankom sú spolužiaci. Ferko žiarli na Janka, lebo sa stal kapitánom basketbalového tímu, preto napíše jednej skupine v škole, (ktorá práve četuje na internete), že Janko ich ohovára a za chrbtom im nadáva. Uvedená skupina žiakov začne cez internet Janka napádať, nadávať mu, posielať urážajúce a hanlivé maily, atď. Janko netuší, čo sa deje. Ferko pôsobí zrazu ako hviezda, lebo upozornil na to, že Janko je "zlý". Skupina žiakov odvedie za Ferka špinavú prácu"* (Hollá, 2010, s.17).

Hlavným rozdielom medzi priamym šikanovaním a kyberšikanovaním je anonymita. V online priestore je veľmi náročné s istotou povedať, kto je na druhej strane. Agresor sa tak cíti menej ohrozený odhalením a môže si vytvoriť aj viac identít.

Ďalším rozdielom je neobmedzené publikum. To znamená, že obsah agresívnych útokov (fotky, videá a podobne) sa dostáva k obrovskému množstvu ľudí. Prakticky ho môže vidieť každý, kto má prístup na internet, čo je pre obeť veľakrát horšie, než šikanovanie priamou formou (napríklad len v triede).

Najčastejšie k tomuto fenoménu dochádza na sociálnych sieťach. Treba si uvedomiť fakt, že v online prostredí sa tiež nachádzajú svedkovia kyberšikanovania. I napriek tomu, že môžu byť v pozícii pasívnych divákov, sa často stávajú ďalšími agresormi.

Špecifickým typom kyberšikanovania je **"happy slapping"**. Vznikol v Británii. Spočíva v tom, že agresor si vyberie obeť, potom ju fyzicky napadne (fackuje) a celé si to nahráva na mobilný telefón. Následne zverejní nahrávku na internete. Happy slapping postupne prekračuje limity, agresor už len nefackuje svoju obeť, ale hranice posúva na závažnejšie prejavy (fyzickej) agresivity hraničiace so zákonom.

1.2 Štádiá šikanovania

Šikanovanie môžeme považovať za „ochorenie kolektívu“. Má určitý postup a vyvíja sa po jednotlivých štádiách. Od fázy, ktorá je takmer nebadateľná, až po tú, ktorá môže zapríčiniť sebadeštruktívne sklony obete. Poďme si teda bližšie popísať jednotlivé vývojové štádiá šikanovania, ktoré prebieha fyzicky priamo medzi účastníkmi:

Prvé štádium: Zrod ostrakizmu

Ide o miernu, prevažne psychickú formu násilia, kedy sa člen na okraji skupiny necíti dobre. Je neobľúbený a nie je uznávaný. Ostatní ho viac či menej odmietajú, nebavia sa s ním, ohovárajú ho, spriadajú proti nemu intrigy, bavia sa na jeho účet a podobne. Táto situácia je už zárodočnou podobou šikanovania a obsahuje riziko ďalšieho negatívneho vývoja.

Druhé štádium: Fyzická agresia a pritvrdzovanie manipulácie

V záťažových situáciách, keď v skupine stúpa napätie, začnú ostrakizovaní jedinci slúžiť ako “hromozvod”. Spolužiaci si na nich odreagúvajú nepríjemné pocity, napríklad z očakávanej ťažkej písomky, z konfliktu s učiteľom či rodičom, alebo len z toho, že neradi chodia do školy. Manipulácia sa pritvrdzuje a zo začiatku sa objavuje predovšetkým subtílna fyzická agresia. Reakciou obete v tomto období môže byť útek zo strachu. Strach sa môže prejaviť v niekoľkých podobách – od záškoláctva po somatizáciu (bolesť hlavy, bolesť brucha, sebapoškodzovanie, zhoršený prospech atď.).

Tretie štádium (kľúčový moment): Vytvorenie jadra

Vytvára sa skupina agresorov, tzv. jadro. Títo „šíritelia vírusu“ začnú spolupracovať a systematicky, už nie len náhodne, šikanovať vybrané obete. Zo začiatku sa stanú ich obeťami tí, ktorí sú už osvedčeným objektom ostrakizovania. Ide o jedincov, ktorí sú v hierarchii na najnižšom stupni, tzv. slabí jedinci. Obete už neveria rodičom, ani učiteľom a už vôbec nie spolužiakom. Ich psychika je v tomto období zasiahnutá natoľko, že v niektorých prípadoch môžu byť na agresorovi závislé (nebránia sa ubližovaniu, ochotne plnia príkazy a podobne).

Štvrté štádium: Prijatie normy väčšinou

Normy agresorov sú prijaté alebo tolerované väčšinou a stanú sa nepísaným pravidlom. V tomto období získava neformálny tlak ku konformite novú dynamiku a málokto sa mu dokáže postaviť. U členov „vírusom nakazenej“ skupiny dochádza k vytvoreniu akejsi alternatívnej identity, ktorá je úplne oddaná vodcom. Aj mierni a submisívni jedinci sa začnú správať kruto – aktívne či pasívne sa pridajú k týraniu spolužiaka a prežívajú pri tom uspokojenie.

Piate štádium: Totalita, alebo dokonalá šikana

V poslednom štádiu násilie ako normu prijímajú všetci členovia skupiny. Šikanovanie sa stáva skupinovým programom. Obrazne povedané, začína éra „vykorisťovania“. Jedinci sú rozdelení na dve skupiny ľudí, ktoré môžeme pre prehľadnosť označiť ako „otrokárov“ a „otrokov“. Otrokári majú všetky práva a naopak otroci nemajú žiadne (https://www.stop-sikane.cz/co-je-sikana/).

Všetky štádiá šikanovania sú terapeuticky riešiteľné odborníkmi na profesionálnej úrovni, niekedy v spolupráci s políciu. Ak sa však šikana dostane až do poslednej fázy, niekedy je jedinou intervenciou dokonca rozpustenie celého kolektívu. Preto je dôležité, aby sme pozorovali žiakov a zasiahli už pri počiatočnom štádiu šikanovania, odhalili príčiny vzniku a navrhli výchovné a preventívne opatrenia.

Čo sa týka šikanovania v online prostredí, jeho vývoj neprechádza rovnakými štádiami ako je uvedené vyššie. Vzhľadom na to, že kyberšikanovanie je špecifická forma psychického ubližovania obeti. Pri kyberšikanovaní môže ísť o rýchlejší spád a je ťažšie odhaliteľné. V prípade, ak je obeť atakovaná do súkromných správ a nikomu o tom nepovie, je často problematické zachytiť ho včas. Preto je v tomto prípade obzvlášť dôležitá prevencia.

1N Nepridám sa na stranu šikanujúceho, nie som agresor

2. Nepridám sa na stranu šikanujúceho, nie som agresor

Teoreticky býva šikanovanie spájané skôr s proaktívnou agresiou. Tento typ sa vyskytuje v podobe agresie na dosiahnutie určitých vecí či výhod. K nim môže patriť aj získanie dominantného postavenia nad druhou osobou. O jedincoch, ktorých šikana má povahu proaktívnej agresie, sa niekedy zvykne hovoriť ako o tzv. úspešných agresoroch. „Úspešné“ šikanovanie, ktoré je skupinou tolerované alebo dokonca podporované, závisí na tom, či šikanujúci rozumie dobre tomu, ako uvažujú členovia skupiny, a tiež od jeho schopnosti manipulovať s ich názormi. U proaktívne agresívnych žiakov vidieť nedostatok empatie voči druhým. V súlade s teoretickým predpokladom je rola šikanujúceho pridelená žiakom s proaktívnym jednaním. Na druhej strane je však v podobnej, ak nie vo väčšej, miere pripisované tiež žiakom s reaktívne agresívnymi sklonmi. Reaktívna agresia je charakteristická impulzivitou. Reaktívne agresívni žiaci sa môžu stať pre pobavenie zvyšku triedy terčom drobných útokov či provokácií. Impulzívne agresívni žiaci väčšinou nie sú na rozdiel od proaktívne agresívnych žiakov schopní vyvíjať zložitejšie stratégie ako ubližovať druhým (Janošová, 2016).

2.1 Charakteristika agresora

Vyvolávateľom šikanovania je agresor. Říčan (ako cituje Koštrnová, 2014) tvrdí, že iniciátormi šikanovania sú často duchovne, morálne, ale i psychicky nezrelé osobnosti. Väčšina agresorov necíti vinu za svoje konanie, netrápi ich, že niekomu ublížili. Ide zväčša o fyzicky zdatných jedincov, najmä ak ide o chlapcov. Agresor však môže pre svoj zámer získať skupinu a proti jej prevahe je obeť bezmocná. Dokonca môže šikanovanie aj zorganizovať, hoci sa sám obete ani nedotkne. Kolář (ako cituje Koštrnová, 2014) rozdeľuje agresorov na tri typy:

1. Hrubý, impulzívny, s narušeným vzťahom k autorite. Agresor šikanuje tvrdo a vyžaduje absolútnu poslušnosť, šikanovanie používa cielene na zastrašovanie ostatných. Často pochádza z rodiny, kde sa vyskytuje agresia zo strany rodičov.

2. Veľmi slušný, kultivovaný, uzavretý jedinec so sadistickými tendenciami v sexuálnom zmysle. V rodine sa uplatňuje dôsledný a náročný prístup k výchove, niekedy až „vojenský“ dril bez lásky.
3. Optimistický, dobrodružný, sebavedomý, obľúbený a vplyvný. Svoje obete šikanuje pre pobavenie seba aj ostatných. Veľmi často mu chýbajú mravné, duchovné a citové hodnoty v rodine, z ktorej pochádza.

2.2 Charakteristika obete

V rámci charakteristiky obete je potrebné spomenúť, kedy sa žiak môže stať terčom atakov. Říčan (ako cituje Koštrnová, 2014) tvrdí, že obeťou šikanovania sa môže stať prakticky ktokoľvek.
Môžu to byť napríklad deti, ktoré:

- prídu do nového kolektívu;
- vynikajú nad ostatnými vďaka určitej prednosti;
- príliš zrelé a vyspelé na detinské vyvádzanie spolužiakov, majú veľmi dobrý vzťah k niektorému učiteľovi a triednym kolektívom sú označovaní za tzv. šplhúňov.

Môžeme povedať, že obeť spadá do štyroch kategórií:

- osamotený žiak,
- odlišujúci sa žiak,
- úspešný žiak,
- nový žiak.

Obeťou sa najčastejšie stáva osamelý, citlivý či plachý žiak, ktorý má nízke sebavedomie a len veľmi ťažko sa presadzuje v kolektíve. K rizikovým skupinám patria aj deti, ktoré trpia telesným alebo mentálnym handicapom a tiež výrazne odlišné deti (napr. obéznejšie deti a pod). Obeťou sa však môže stať i dieťa, ktoré „provokuje a dráždi“ ostatných, napr. keď v niečom veľmi vyniká a podobne (Emmerová, 2011).

2.3 Ostatní účastníci šikanovania – „efekt prizerajúceho sa“

Šikanovanie má hlavne dvoch aktérov a tými sú agresor a obeť. Za dôležitú rolu však považujeme aj rolu diváka. Práve títo účastníci môžu šikanovanie výrazne ovplyvniť. Buď sa

do neho zapoja aktívne tým, že môžu šikane zamedziť, alebo sa na ňom pasívne podieľať tým, že ho tolerujú a nezasiahnu. V tomto kontexte je vhodné spomenúť efekt prizerajúceho sa (tzv. Bystander effect).

Prizerajúci sa resp. diváci môžu prevziať celý rad rolí účastníkov. Môžu pôsobiť ako:
(1) asistenti, ktorí sa pripoja k tyranovi a začínajú zastrašovať;
(2) posilňovači, ktorí poskytujú podporu tyranom;
(3) osoby, ktoré zostávajú pasívnymi prizerajúcimi sa alebo opúšťajú situáciu;
(4) obhajcovia, ktorí pomôžu obeti.
Podľa štúdií z výskumov realizovaných prostredníctvom pozorovania, žiaľ, prizerajúci sa málokedy prevezmú úlohu obrancu. (Forsberg a kol., 2014).

Šikanovanie v školskom prostredí je rozšírený problém, ktorý má vážne následky pre tých, ktorí sú priamo zainteresovaní. Šikanovanie na školách sa bežne chápe ako podmnožina alebo špecifický typ agresie a definuje sa ako opakované negatívne správanie, ktoré má poškodiť osobu v medziľudskom vzťahu, kde je nerovnováha moci (Strindberg a kol., 2019). V snahe porozumieť šikanovaniu na školách sa výskumníci zvyčajne zameriavali na priamo zapojených jednotlivcov (agresori a obete), ich konkrétne osobnostné črty a priame, alebo nepriame akcie, ktoré predstavujú šikanovanie. Nedávno vedci zdôraznili, že šikanovanie na školách je zriedkavo izolovaným javom medzi dvoma stranami, ale skôr niečo, čo sa odohráva v rámci skupinového prostredia, kde je „tyran“ často podporovaný inými členmi rovesníckej skupiny. Skupina rovesníkov preto zohráva ústrednú úlohu v tom, ako jednotlivci reagujú na agresívne správanie druhých. Podľa účastníckych vzorov, správanie šikanovania v školách môže byť podriadené rôznym účastníckym úlohám, vrátane rolí nepriamo zainteresovaných:
(a) tyran,
(b) obeť,
(c) asistent,
(d) posilňovač,
(e) outsider,
(f) obranca.

„Asistenti“ sú deti, ktoré napomáhajú agresorom pri šikanovaní, „posilňovači“ poskytujú pozitívnu spätnú väzbu tým, ktorí šikanujú (napr. smiechom alebo iným podporovaním šikanovania). „Outsidermi“ sú tí, ktorí zostávajú pasívni alebo sa nezúčastňujú na situáciách a naopak „obrancovia“ tí, ktorí aktívne zasiahnu a pomôžu obeti. Výskumní pracovníci

zdôraznili, že rôzne úlohy účastníkov majú tendenciu byť spojené s rôznymi úrovňami sociálneho postavenia. Napríklad niektoré zistenia naznačujú, že tí, ktorí zasahujú ako „obrancovia“, majú tendenciu byť veľmi obľúbení a majú vyššie sociálne postavenie. „Asistenti“ a „posilňovači“ majú tendenciu vykazovať vysoký spoločenský status alebo aspoň stredný sociálny status (Strindberg a kol., 2019). V štúdii zameranej na skúmanie roly svedkov šikanovania sa Sjögren a kol. zamerali na súvis s morálnou neangažovanosťou, pôsobením v role „obhajcu“ a kvalitou vzťahu medzi žiakom a učiteľom. Do prieskumu bolo zapojených 333 žiakov vo veku 10 – 15 rokov zo štyroch škôl vo Švédsku. Následnou analýzou sa zistilo, že keď boli svedkami šikanovania žiaci s vysokou morálnou neangažovanosťou a nízkou schopnosťou pôsobiť v role „obrancu“, mali väčšiu tendenciu pôsobiť ako „posilňovači“ alebo „outsideri“. Naopak žiaci s vyšším sebavedomím a kvalitným vzťahom medzi žiakom a učiteľom, mali sklon pôsobiť ako „obrancovia“ (Sjögren a kol., 2020).

V školách je potrebné posilňovať práve rolu obrancov a znížiť mieru roly asistentov a posilňovačov, pretože práve oni v agresorovi podporujú pocit moci.

3. Nebudem sa takýmto situáciám len prizerať a nečinnosťou podporovať agresora

Svedkovia šikanovania sú prítomní ako v reálnom svete, tak aj v tom virtuálnom. Efekt prizerajúceho sa je predmetom skúmania už niekoľko desaťročí. Psychológovia John Darley a Bobb Latane vykonali sériu experimentov, v ktorých skúmali, ako prítomnosť iných ľudí ovplyvňuje naše správanie v kritických situáciách. Výsledky týchto pokusov publikovali už v roku 1968 v štúdii s názvom *Group inhibition of bystander intervention in emergencies,* v ktorej predostreli dve hypotézy.

Prvá hypotéza hovorí o tzv. pluralistickej ignorancii. Ak chceme niekomu pomôcť, musíme si v prvom rade uvedomiť, že niekto pomoc potrebuje. Hlavným dôvodom, prečo ľudia v takýchto situáciách zlyhávajú je ten, že si neuvedomujú, že sú svedkami niečoho zlého. Ak sa nachádzame v neurčitých situáciách a nie sme si istí, či sa naozaj deje niečo vážne, pozeráme sa prirodzene na to, ako reagujú ostatní. Podvedome predpokladáme, že môžu vedieť niečo, čo my nevieme, a tak kontrolujeme ich reakcie predtým, než sa sami rozhodneme niečo urobiť. V prípadoch, keď sa všetci naokolo tvária pokojne, vážnosť situácie mylne vyhodnotíme a na základe toho sa rozhodneme nesprávne - nezasahovať.
Podľa druhej hypotézy, aj v prípade núdze, keď niekto potrebuje pomoc, môžeme zlyhať a nezasiahneme, ak neprevezmeme na seba osobnú zodpovednosť za pomoc obeti. Dôjde k tzv. rozloženiu zodpovednosti. Problém spočíva v tom, že čím viac ľudí je okolo nás, tým menšiu zodpovednosť zasiahnuť cítime. Ak sme jediným svedkom situácie, na našich pleciach leží celá zodpovednosť za poskytnutie pomoci. Ak nás je ale päť, zodpovednosť zasiahnuť sa delí. V týchto situáciách často zhodnotíme, že pomôže niekto iný, alebo že niekto iný je viac kvalifikovaný. Ak budú uvažovať všetci zúčastnení takýmto spôsobom, napokon nezasiahne nikto (Latané, 1968). Rovnako je to aj pri šikanovaní. Aj svedkovia šikanovania nezasiahnu z rovnakých dôvodov ako je popísané vyššie.

Problematikou prizerajúcich sa v kontexte šikanovania sa dlhodobo prostredníctvom výskumov zaoberá Robert Thornberg. Zaujímavý bol výskum, ktorý realizoval v roku 2014 v spolupráci s viacerými odborníkmi. Zamerali sa na skúmanie toho, čo ovplyvňuje svedkov šikanovania v ich následnom konaní. Medzi študentmi bol zaznamenaný silný dôraz na

priateľstvo ako motivačný faktor pri tom, ako sa správať v roli svedka šikanovania. Fakt, že študenti sú viac naklonení alebo motivovaní pomôcť obeti v takejto situácii, ak je ich priateľom, len potvrdil predchádzajúce výskumy v tejto oblasti (Bellmore a kol., 2012; Oh & Hazler, 2009; Rigby & Johnson, 2005; Thornberg, 2007, 2010; Thornberg a kol., 2012).

Táto „sila" priateľstva môže súvisieť s princípom reciprocity, to znamená, že by sme mali pomáhať tým, ktorí pomáhajú nám (Hogg & Vaughan, 2008), priateľskou lojalitou (Thornberg, 2010), kolektivizmom z hľadiska prospechu v skupine (Batson, 1994) a podobne. Napriek tomu môže mať „sila" priateľstva aj problematické dôsledky.

1. Obete, ktoré sú definované ako nepriatelia, riskujú, že budú vylúčené zo skupiny. V porovnaní so situáciou, keď sú obeťami priatelia, táto nevyvoláva tak silno emócie empatie, súcitu, viny alebo hnevu a pocit zodpovednosti v danej situácii zasiahnuť. Má teda tendenciu byť prenesená na iných, ktorých možno svedkovia definujú ako priateľov obete.

2. Ak svedkovia šikanovania definujú agresora alebo iných násilníkov ako svojich priateľov, práve priateľstvo im bráni v intervencii a podporujú tak (aj keď možno nechcene) šikanovanie alebo tiež nezasahovanie, ako „vhodné" reakcie ostatných prizerajúcich sa.

3. Každý jednotlivec má právo rozhodnúť o svojom konaní či reakciách v situáciách, ktoré sú pre neho životne dôležité a ostať ticho v situáciách, ktoré pre neho naopak nie sú dôležité (Goffman, 1990). Podľa zistení by aj tento fakt mohol súvisieť s potrebou študentov zamerať sa na svoje priateľstvá. Kým ich majú a sú pevné, majú menší strach zasiahnuť aj v prípade, že obeť napríklad nepoznajú, alebo v prípade, že agresor má možno vyššiu obľúbenosť ako oni sami. Ich analýza tiež odhalila, že aj deti z času na čas prežívajú morálnu tieseň v úlohe svedka šikanovania. Morálnu neangažovanosť možno považovať za stav „vyriešenia" potenciálneho konfliktu medzi myslením, ktoré podporuje zasiahnuť a myslením, ktoré naopak podporuje nezasahovať a spoločne šikanovať, prostredníctvom ignorovania situácie. V prípade, ak myslenie podporuje zasiahnuť do procesu šikany, ale akceptuje typ myslenia, ktoré podporuje nezasahovať, konflikt medzi týmito dvomi prístupmi v myslení ostáva nevyriešený v morálnej núdzi. Pokiaľ chceme myslenie žiakov v role svedkov ovplyvniť, je potrebné pracovať s celou skupinou, prípadne triedou. Ďalším dôvodom je strach z agresora. Veľa žiakov sa obáva, že pokiaľ sa zapoja do procesu šikanovania ako obrancovia, stanú sa tiež terčom útokov zo strany agresora.

Pri efekte „prizerajúceho sa“ v kontexte svedkov šikanovania by som rada tiež spomenula experiment Solomona Ascha. Tento experiment zobrazuje fakt, ako ľahko potlačíme svoju individualitu, presvedčenie, názory či samotné správanie len preto, aby sme sa prispôsobili väčšine. V psychológii sa tento jav označuje pojmom konformita a skúmaný je už niekoľko desiatok rokov. Experiment spočíval v tom, že výskumník predstúpil pred skupinu ľudí s obrázkom rôzne dlhých úsečiek. Všetkých prítomných následne požiadal, aby nahlas povedali, ktorá z troch čiar (A,B,C) je identická s tou naľavo. Správna odpoveď bola jasná. Podstata spočívala v tom, že každý z prítomných, okrem jedného (pokusnej osoby), sa zámerne dohodli na nesprávnej odpovedi. Cieľom bolo zistiť či „ten jeden“ odpovie podľa svojho presvedčenia, alebo sa nechá strhnúť skupinou a svoju odpoveď prispôsobí názoru väčšiny. V 75% prípadov pokusná osoba (napriek svojmu presvedčeniu) odpovedala chybne, pretože tak odpovedali ostatní. Okrem toho bolo jasne viditeľné, že čím väčšia skupina bola, tým silnejšie sa konformita prejavila. Situácia sa zmenila, ak čo i len jeden zo skupiny odpovedal správne. Vtedy sa i pokusná osoba nebála povedať správnu odpoveď a nepodliehala do takej veľkej miery tlaku skupiny.

V prípadoch, keď jednotlivca šikanuje skupina, môže mať síce niektorý z členov presvedčenie, že šikanovanie je zlé, avšak pod tlakom skupiny sa často prispôsobí väčšine, aj keď to považuje za nesprávne. V takýchto prípadoch môže pomôcť odolať tlaku skupiny napríklad asertivita.

3.1 Asertivita

Vedieť presadiť svoj názor, vyjadriť nesúhlas alebo, naopak, prijať nesúhlasný názor niekoho iného bez prejavov agresie, si vyžaduje asertívne správanie. Asertivita je považovaná za najzdravší štýl komunikácie a je rovnako dôležitá pre deti aj dospelých. Asertívny človek vie, aké sú jeho práva a dokáže si ich obhájiť pred ostatnými a rovnako rešpektuje práva druhých ľudí. Obzvlášť dôležité je učiť asertívnemu správaniu deti, ktoré už prichádzajú do styku s rovesníkmi, ale aj staršími, či mladšími deťmi. Asertívne deti si budujú zdravé kamarátske vzťahy a majú zdravé sebavedomie.

3.1.1 Pasívny, agresívny, asertívny

Rozdiel medzi pasívnym, agresívnym a asertívnym správaním je v postoji k situácii. Ak je dieťa svedkom šikanovania, môže konať rôzne. Pasívne dieťa v tomto prípade

nezasiahne a bude sa od situácie dištancovať, prípadne sa len prizerať. Agresívne dieťa sa pravdepodobne pridá na stranu agresora, či už verbálnym, alebo fyzickým útokom. Asertívne dieťa sa buď samé zastane obete, alebo incident nahlási kompetentnej osobe. Asertívni ľudia nekonajú impulzívne, ale najprv o veci porozmýšľajú a do riešenia sa púšťajú s chladnou hlavou.

3.1.2 Desať asertívnych práv

Vo svojej knihe *Keď poviem nie, cítim sa previnilo* sformuloval americký psychológ Manuel Smith desať asertívnych práv, ktoré má každý človek.

1. Právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť za ne sám zodpovedný.
2. Právo neponúkať žiadne výhovorky ani ospravedlnenie vysvetľujúce svoje správanie.
3. Právo sám posúdiť mieru zodpovednosti za riešenie problémov ostatných ľudí.
4. Právo zmeniť názor.
5. Právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
6. Právo povedať *ja neviem.*
7. Právo byť nezávislý od dobrej vôle a mienky iných.
8. Právo robiť nelogické rozhodnutia.
9. Právo povedať *ja nerozumiem.*
10. Právo povedať *je mi to jedno.*

Pokiaľ sa v dieťati posilňuje asertívne správanie je predpoklad, že sa nestane agresorom. Je si totiž vedomé, že takéto správanie je neprijateľné, a tak isto si je vedomé, že zaň nesie zodpovednosť. To isté platí aj pri roli svedkov šikanovania v kontexte ich reakcií.

4. Nie som v tom sám

V prípade svedkov šikanovania, ktorí by chceli takúto situáciu nahlásiť, má veľkú silu priateľstvo a pevné vzťahy medzi rovesníkmi. Keď žiak vie, že v prípade, ak o šikanovaní niekomu povie, bude mať podporu zo strany spolužiakov, existuje pravdepodobnosť, že jeho ochota riešiť ho bude vyššia.

4.1 Solidarita, empatia, prosociálne správanie

Prosociálne správanie sa prejavuje ochotou pomôcť, delením sa s druhými, spoluprácou, konštruktívnym riešením konfliktov a sebapresadzovaním. Prosociálny človek pomôže a nečaká odmenu. Postoje a správanie detí podmieňujú prosociálne správanie. Základy správania (pozdraviť, poprosiť, poďakovať, ospravedlniť sa, vedieť sa opýtať) sú základom na uvedomenie si hodnôt, vzájomného uznania a dohody. Počúvať druhého a vedieť mlčať predpokladá u ľudí schopnosť sebaovládania. Vyjadrenie vďačnosti zas upevňuje sebaúctu toho, kto nám pomohol.

Jedným z hlavných bodov výchovy k prosociálnosti je pozitívne hodnotenie druhých. Ak chceme byť k iným dobroprajní či nápomocní, je potrebné, aby sme ich vnímali pozitívne. Neznamená to však, že človek nemá realistický pohľad. V pozitívnom hodnotení druhých ide práve o snahu nadobudnúť realistický pohľad – nebyť determinovaný predsudkami, ktoré vyplývajú z našich čiastkových skúseností alebo informácií o druhých.

Vyjadrenie citov a empatia

Výskumy potvrdzujú, že deti, ktoré vedia kultivovane vyjadrovať svoje city, sú menej konfliktné a sú empatické. Možno aj preto, že sú pokojnejšie, lebo sa im podarilo uchopiť a pomenovať veličinu, ktorá v nich vytvára príjemné či nepríjemné pocity. Deti vedieme k tomu, aby svoje city identifikovali, aby pomenovali dôvod svojho citového rozpoloženia, a aby sa naučili kultivovane ho vyjadriť. Schopnosť vyjadrovať svoje city je predpokladom empatie a komunikácie. Rozpoznanie, identifikovanie a usmerňovanie svojich citov patrí k základom sebapoznania a sebavýchovy. Je dôležité naučiť sa prijímať a rešpektovať pocity druhého človeka, vhodne na ne reagovať.

Jeden z predpokladov prosociálneho správania, ako sú pomoc, darovanie, solidarita, je, že vyplývajú väčšinou zo súcitu, z poznania, z vycítenia potrieb a túžob. Empatia znamená vcítenie sa do situácie toho druhého. Nemôžeme teda druhému robiť dobro podľa našich predstáv, ale podľa jeho potrieb. Empatia je schopnosť predstaviť si seba na mieste druhého človeka, vcítiť sa do jeho situácie, rozpoznať, čo druhý človek pociťuje. Dôležité je hovoriť o svojich pocitoch a citoch. Vhodné je dať možnosť vyjadrovať svoje pocity neverbálne, napr. prostredníctvom výtvarného, hudobno-pohybového alebo dramatického prejavu (Jakálová, 2013).

4.2 Pozitívna klíma v škole, dôvera

Tvorba a rozvoj pozitívnej klímy je neodmysliteľnou súčasťou pedagogického procesu najmä v rámci výchovy a výučby v školách a triedach. Jednou z najdôležitejších úloh pedagóga je vytvárať, formovať a udržiavať priaznivú (pozitívnu) klímu školy, ale hlavne triedy, v ktorej sa žiaci budú rozvíjať správnym smerom, a to v súlade so spoločenskými a morálnymi princípmi spoločnosti. Vytvorenie, rozvoj a ďalšie skvalitňovanie klímy triedy je dlhodobý a zložitý proces, ktorý zahŕňa rôzne škály a dimenzie edukačného procesu. V kontexte uvedeného však považujeme za kľúčové a najdôležitejšie činitele klímy triedy osoby, ktoré v nej pôsobia, a sociálne vzťahy medzi nimi.

Správa o stave bezpečnosti školského prostredia a o vzťahoch medzi aktérmi vzdelávania v základnej škole v školskom roku 2019/2020 z dielne Štátnej školskej inšpekcie hovorí, že vytváranie priaznivej atmosféry vyučovania v 63,4 % oslovených škôl oslaboval najmä menej ústretový vzájomný vzťah medzi učiteľmi a žiakmi. Z celkového počtu nemalo 29 % žiakov príležitosť podieľať sa na rozhodnutiach, ktorými by prispievali k zlepšeniu práce školy, chýbala im možnosť konať samostatne a prebrať zodpovednosť za svoje konanie a až 31 % nemalo na vyučovaní dostatok priestoru na diskusiu o svojich názoroch. Zistenia tiež potvrdili, že len menej ako polovica zo sledovaných hodín sa vyznačovala vedením žiakov k aktívnej diskusii, poskytovaním príležitostí na vyjadrovanie názorov. Taktiež až 53 % žiakov bolo presvedčených, že viacerí učitelia nemali záujem dozvedieť sa niečo o ich osobnom živote, nezaujímalo ich, čomu sa žiaci vo svojom voľnom čase venujú, absentoval emocionálny rozmer. Analýza výsledných dát zo zadaných dotazníkov pre žiakov preukázala tiež fakt, že sa viacerí z nich necítili v komunite školy/triedy bezpečne. Takmer tretina uviedla, že mala obavy z niektorých jednotlivcov, ktorí vyvolávali v triede napätie a rivalitu, často sa bili, hádali alebo sa vysmievali spolužiakom pre ich inakosť. Šikanovaní žiaci i tí, ktorí boli svedkami šikanovania sa zdôverovali s nepríjemným zážitkom najmä rodičom a

ochranu a pomoc nehľadali vôbec u výchovného poradcu, či koordinátora prevencie, ktorých úlohou bolo zaistiť pre každého žiaka, aby sa cítil v škole bezpečne a bol chránený pred útlakom a opakovaným úmyselným ponižovaním (Štátna školská inšpekcia).

Znaky pozitívnej klímy

Podľa hodnotiacich pohľadov žiakov, učiteľov a rodičov a podľa publikovaných hodnotení klímy v odborných zdrojoch môžeme za znaky pozitívnej klímy považovať:

a) podľa pedagogicko-didaktického hľadiska:
- spokojnosť žiakov s výučbou a jej priebehom,
- objektívnosť hodnotenia,
- inovatívne vyučovanie,
- neformálnosť prístupu učiteľa k žiakom,
- pozornosť nielen výučbe, ale aj výchove žiakov;

b) podľa organizačného hľadiska:
- dobrá organizácia činností, vedenie a riadenie školy a triedy,
- riadenie úloh žiakov a korigovanie ich správania, - organizovanie rôznych podujatí (exkurzie, poznávacie výlety) pre žiakov v čase mimo vyučovania,
- v činnostiach, ktoré škola žiada od žiakov, musia žiaci vidieť zmysel, musia mať pre nich význam,
- pozornosť neformálnym vzťahom medzi osadenstvom školy,
- žiak má pocit, že škola je pre neho miestom rozvoja, že mu ponúka vždy niečo nové, obohacuje ho a prispieva k jeho rozvoju,
- spolupráca s inými školami (komunikácia medzi žiakmi, výmenné pobyty, rôzne súťaže a pod.) i pedagogicko-psychologickými poradňami,
- spolupráca školy s rodičmi (Petlák 2006, s. 30-31 in Koštrnová 2014, s. 55).

Faktory pozitívnej klímy

Je potrebné uviesť aj faktory, ktoré podľa E. Petláka (2006, s. 33, in Koštrnová 2014, s. 56) ovplyvňujú utváranie pozitívnej klímy v triede:

a) komunikačné postupy – učiteľ by mal komunikovať so všetkými žiakmi, nie preferovať žiakov v tzv. zornom poli aktivity, prípadne tých, ktorí sa vždy hlásia o slovo, ale mal by sa

zaujímať o názor, či aktuálne uvažovanie každého žiaka a nevyvolávať vždy tých istých žiakov,

b) vyučovacie postupy – učiteľ by mal vyučovanie inovovať a striedať organizačné formy práce,

c) počet žiakov v triede – menší počet žiakov dovoľuje učiteľovi častejšie využívať individuálny prístup, čo napomáha nielen k pochopeniu učiva, ale aj k skvalitňovaniu vzťahu medzi učiteľom a žiakom,

d) lokalizácia žiakov v triede – v priebehu školského roka by mal učiteľ žiakov presádzať, aby sa prirodzeným spôsobom menila zóna aktivity, presun žiaka na iné miesto v triede môže významne ovplyvniť výsledky učebnej činnosti žiakov aj ich správanie,

e) akceptácia – učiteľ by mal každého žiaka vnímať ako jedinečného a mal by sa k nemu správať s primeranou úctou a bez predsudkov.

Pozitívna klíma triedy je teda charakteristická tým, že žiaci majú v triede pocit vlastnej sebarealizácie, cítia, že učiteľovi záleží na ich rozvoji, majú možnosť prežívať úspech a radosť zo svojej činnosti, učiteľ pristupuje k hodnoteniu žiakov spravodlivo a bez predsudkov a žiak je vopred oboznámený s požiadavkami, ktoré má splniť. Na druhej strane učiteľ vstupuje do triedy, v ktorej vládne pozitívna klíma rád a teší sa na vyučovanie svojich žiakov.

V roku 2017 som realizovala výskum s cieľom overiť reliabilný výskumný nástroj na zisťovanie toho, čo deti vnímajú ako šikanovanie, kde a s akou formou sa najčastejšie stretávajú, komu by sa v prípade šikanovania zdôverili a kto by mal tento problém podľa nich riešiť. Vzorku (N = 1147; návratnosť N = 913) tvorili žiaci z 10 základných škôl v Banskej Bystrici (6. - 9. ročník, spolu 60 tried). Výskum bol realizovaný prostredníctvom dotazníka, ktorý obsahoval 5 otázok so škálovanými odpoveďami. Z realizovaného výskumu bolo zrejmé, že ak sa šikanovanie na škole alebo v konkrétnej triede vyskytne, najnižšiu dôveru majú žiaci práve voči triednemu učiteľovi (len 19,89% žiakov vyjadrilo dôveru učiteľovi) a najčastejšie sa zdôveria rodičom (44,13%). Je to zaujímavé zistenie, pretože pri otázke, kto by mal takéto situácie riešiť, bola najčastejšia odpoveď, že by to mal byť práve triedny učiteľ (51,96%). Je možné, že na výsledky výskumu mala vplyv aj klíma v škole, prípadne v triedach.

Indikátory pozitívnej klímy

Petlák (2006, s. 64 in Koštrnová, 2014, s. 57) ďalej uvádza tieto hľadiská žiakov, učiteľov a rodičov ako indikátory pozitívnej klímy:

Z hľadiska žiakov

Je zrejmé, že klíma školy a triedy má značný vplyv na činnosti žiakov v škole, ale aj mimo nej. Žiaci v zásade každodenne hodnotia klímu vo svojej triede. Vyjadrujú spokojnosť alebo nespokojnosť s tým, čo sa v triede deje, ako k nim pristupujú vyučujúci, ale hodnotia aj svoje správanie. V podstate je vytvorený názor či predstava, že žiaduca klíma sa vytvára náročnosťou učiteľa, dodržiavaním školského poriadku a pod. Podľa výskumov v školách je však potrebné uviesť, že aj pri kladnom hodnotení školy žiakmi je v nej mnoho nedostatkov, ako napríklad veľa žiakov má zo školy strach, príčinou strachu je prísne skúšanie, časté a náročné písomky a pod. Žiakom sa nepáči vynucovanie učebnej aktivity, vyhrážanie sa poznámkami, ale aj zlé vzťahy medzi spolužiakmi. Podľa predstáv a želaní žiakov je potrebné, aby sa im učitelia viac venovali, mali by vytvárať dobrú atmosféru v škole, pestovať u žiakov viac zodpovednosti, škola a práca v nej by mali byť ako druhý domov, vyučovanie by malo byť zaujímavejšie atď. (Beňo 1997, s. 86-100 in Koštrnová 2014).

Podľa názorov a skúseností žiakov týkajúcich sa pozitívnej klímy môžeme konštatovať, že ako vyhovujúce a motivujúce oceňujú tieto aspekty na vyučovaní:

- nevyskytujú sa stresové situácie,
- majú možnosť vlastnej sebarealizácie,
- majú pocit, že učiteľom záleží na ich rozvoji,
- cítia, že sú akceptovaní a učiteľ má tendenciu pristupovať k nim individuálne,
- prežívajú úspech a radosť zo svojej činnosti,
- učiteľ je ku všetkým spravodlivý,
- žiak vždy vie, čo sa od neho žiada a nie je zaskočený nepredvídateľnými požiadavkami.

Celkovo možno ešte dodať, že žiaci si vážia a oceňujú učiteľov, ktorí sú síce prísni, ale pritom čestní a úprimní, ktorí sú nároční, ale majú pochopenie pre žiakov, ale aj učiteľov, ktorí vnímajú žiakov nielen ako objekt svojho pôsobenia, ale aj ako skutočne významný subjekt. Z uvedeného vyplýva, že pozitívna klíma sa nevytvára napr. benevolenciou učiteľa, zníženými požiadavkami na žiakov, prehliadaním nedostatkov a pod., ale predovšetkým primeranou a úprimnou náročnosťou na nich. Už žiaci druhého stupňa základnej školy dokážu objektívne hodnotiť postoje učiteľov k nim a k vyučovaniu, dokážu posúdiť, či je klíma pozitívna alebo negatívna, ba aj podiel učiteľa alebo žiaka na klíme triedy (Petlák 2006, s. 65 in Koštrnová, 2014, s. 58).

Z hľadiska učiteľov:

Je potrebné zvýrazniť, že nielen žiaci, ale aj učitelia potrebujú na realizáciu svojej práce a činností pozitívnu klímu. Napriek tomu, že prax hovorí o tom, že situácia na školách sa vo viacerých oblastiach zlepšila a zlepšuje, časť učiteľov vníma isté problémy, ako napríklad postoje vedenia školy voči učiteľom, vo vzájomných vzťahoch medzi učiteľmi a pod. Podľa Beňa (Koštrnová, 2014, s. 58) z celého radu činiteľov, ktoré vplývajú na klímu z hľadiska učiteľov, možno uviesť nasledovné:

- pokojná a tvorivá klíma školy,
- klíma, v ktorej sa hľadajú nové pedagogicko-didaktické prístupy k žiakom,
- demokratické vedenie školy - úcta vedenia školy k pracovníkom školy,
- vzájomná úcta a rešpekt v medziľudských vzťahoch,
- tvorivá spolupráca členov učiteľského kolektívu,
- možnosť sebarealizácie (štúdium, podpora inovatívnych prístupov k výučbe a pod.),
- celkovo motivujúce prostredie školy.

Je potrebné zvýrazniť, že prvoradým cieľom navodenia pozitívne klímy v škole pre učiteľov je motivácia, čo vytvára kľúčový predpoklad na ich úspešnú a tvorivú prácu.

Z hľadiska rodičov:

Aj keď rodičia nesedia priamo v škole, majú veľký záujem o pozitívnu klímu v škole a triede, pretože to vyvoláva ich spokojnosť prostredníctvom spokojnosti a dobrých učebných výsledkov ich detí. Dá sa povedať, že rodičia spolu so žiakmi, sú odberateľmi práce školy a právom očakávajú, že škola pre ich deti vytvorí takú klímu, v ktorej sa budú cítiť bezpečne, a ktorá ich bude stimulovať k aktívnej a výbornej učebnej činnosti. Vo väčšine názorov rodičov prevláda spokojnosť so školou, ale nie sú zanedbateľné aj názory, že škola by mala byť ľudskejšia, menej prísna, menej zaťažovať žiakov učením, či domácimi úlohami a pod. Pravdou je, že nikdy nebude existovať stav, že všetci rodičia budú spokojní s prácou a požiadavkami škôl. Možno však vyjadriť očakávania a želania rodičov v zmysle pozitívnej klímy školy na tieto požiadavky:

- spravodlivé správanie sa k žiakom (aby ich deti nemali pocit krivdy, pocit, že sú učiteľovi nesympatické a pod.),
- aby ich dieťa bolo podporované v učebnej činnosti,
- očakávanie istej pomoci zo strany učiteľov, ústretovosť pri riešení problémov s učením alebo správaním sa žiaka,
- zodpovedný a individuálny prístup k ich dieťaťu,

- očakávania, že učiteľ veľmi zodpovedne a objektívne hodnotí žiaka a je ochotný vysvetliť im dôvody svojho prístupu a hodnotenia žiaka, príp. aj zameranie jeho intervenčných zásahov,
- vysoká kvalifikovanosť a využívanie nielen didaktických, ale aj ostatných kompetencií učiteľa,
- oceňovanie a čoraz častejší a väčší záujem nielen o didaktické aspekty vyučovania, ale aj o jeho emocionálnu stránku,
- záujem o neformálnu spoluprácu s rodičmi. V súčasnosti musia školy do určitej miery „bojovať“ o žiaka, resp. rodiča, lebo existujú možnosti väčšej konkurencie medzi školami v regiónoch, kde je ich väčší a možno aj nadbytočný počet, a perspektívne sa rysuje celkový pokles žiakov. Musia rodičov viac presviedčať o kvalitách školy, o inovatívnych metódach vyučovania a o svojom imidži (Koštrnová 2014).

Pri riešení šikanovania je dôležité, aby klíma školy či triedy bola pozitívna. Keď je klíma správne nastavená, existuje predpoklad, že žiaci sa zdôveria učiteľovi o prítomnosti šikanovania. Na druhej strane je pravdepodobné, že šikana sa bude menej vyskytovať v kolektívoch, kde vládnu dobré a zdravé vzťahmi medzi rovesníkmi.

5. Nebudem mlčať

V situáciách, keď sa žiaci stretnú so šikanovaním v role diváka, je primárne povedať takúto informáciu zodpovednej osobe. Pokiaľ sa šikanovanie nerieši, môže mať dlhodobé negatívne dôsledky najmä na psychiku obete.

5.1 Dôsledky a príznaky

Dôsledky šikanovania ako aj príznaky spolu úzko súvisia. Ak si budeme všímať prvotné príznaky, je možné znižovať vážnosť dôsledkov, prípadne ich v rámci operatívnej intervencie eliminovať.

5.1.1 Príznaky, že dieťa je šikanované

U žiaka sa postupne môžu prejavovať tri hlavné znaky – z „ničoho nič“ sa mu zhorší prospech v škole a má tendenciu k rýchlemu negatívnemu progresu. Tiež sa u žiaka vo väčšine prípadov rapídne zhorší schopnosť sústredenia sa počas vyučovania. Veľakrát sa stáva, že žiak ktorý je obeťou šikanovania začne navštevovať nižšie ročníky na danej škole, pretože hľadá pre seba priateľov. Najdôležitejšími osobami v procese šikanovania sú okrem obete a agresorov aj rodičia, no primárne pedagógovia, ktorí sú v denno-dennom kontakte s triedou, v ktorej šikana prebieha. Pre obete je typické, že so svojim problémom za učiteľom neprídu samé. Boja sa totiž dôsledkov riešenia a majú strach, že sa situácia v triede pre nich ešte zhorší. Obete môžu mať tiež strach, že šikana bude natoľko neznesiteľná, že budú musieť zmeniť školu a podobne. Jeden z dôvodov tiež môže byť fakt, že obeť si často myslí, že jej aj tak nebude poskytnutá pomoc.

Najčastejšie príznaky u detí/žiakov:

- Spolužiaci ho ignorujú, nemá kamarátov.
- Zmena správania, dieťa doma nehovorí o tom, čo sa deje v škole.
- Bojí sa ísť do školy alebo zo školy (somaticky – bolesti brucha, zvýšená teplota, chce sa škole vyhnúť), tým pádom prichádzajú absencie, ktoré sú príznakom a dôsledkom zároveň
- Výrazne sa zhorší jeho prospech v škole, nemá o nič záujem

- Často odchádza domov zo školy so zašpinenými (poškodenými) šatami, vecami
- Sú badateľné modriny, škrabance prípadne iné rany (napríklad počas prezliekania v šatni pred telesnou výchovou a pod.)
- Stáva sa uzavretým, odmieta alebo iracionálne vyjadruje dôvody vyššie uvedených problémov
- Je smutné, depresívne, nechutí mu jesť, je nešťastné, stiesnené, máva blízko plaču,
- Ťažko zaspáva, v noci v posteli plače, má nočný des, vykrikuje zo sna a následne je v škole unavené a môže zaspávať počas vyučovania
- „Stráca“ veci alebo peniaze

5.1.2 Dôsledky šikanovania

Obete často mávajú až do dospelého veku nízke sebavedomie a zlé sebahodnotenie a mnohokrát sa u nich prejavujú rôzne psychické ochorenia ako napr. depresie, úzkosti, schizofrénia, ale aj závislosti (väčšinou látkové - alkohol, drogy atď.).

Najčastejšie dôsledky na fyzickú aj psychickú stránku obete, ktoré sa niekedy prelínajú s prvými príznakmi sú:

- Pocit na vracanie, pomočovanie, nespavosť, bolesť hlavy a žalúdka, zníženie imunity, sklon k prežívaniu bolesti, časté modriny a škrabance,
- Anorexia, bulímia,
- Nesústredenosť v škole
- Zhoršenie prospechu,
- Záškoláctvo, strach zo školy,
- Nepokoj, úzkosť, intrapsychická tenzia s neurotickými prejavmi (obsesívne škrabanie, obhrýzanie nechtov a pod.)
- Negatívne sebahodnotenie, nízka sebaúcta,
- Prejav nezúčastnenosti, izolovanie sa od kolektívu
- Koktanie,
- Sebadeštrukčné pokusy, pokus o samovraždu.
- Osamelosť, uzavretosť,
- Strata priateľov,

Každý z dôsledkov je na riešenie náročný a má dlhodobú tendenciu. Práve preto je potrebné šikanovaniu predovšetkým predchádzať.

5.2 Šikanovanie z trestnoprávneho hľadiska

Šikanovanie môže napĺňať skutkovú podstatu niektorých priestupkov alebo dokonca trestných činov. Priestupkový a Trestný zákon nepoznajú skutkovú podstatu priestupku alebo trestného činu „šikanovanie“.

Z hľadiska priestupkového zákona môže šikanovanie žiakov napĺňať skutkovú podstatu priestupku proti občianskemu spolunažívaniu (§49) a priestupku proti majetku (§50).

Ako bolo uvedené vyššie, tento negatívny jav spĺňa aj skutkovú podstatu viacerých trestných činov, napríklad:

§189 Trestného zákona – vydieranie,

§192 Trestného zákona – nátlak,

§155-157 Trestného zákona – ublíženie na zdraví,

§212 Trestného zákona – krádež,

§215 Trestného zákona – neoprávnené užívanie cudzej veci,

§360 Trestného zákona - nebezpečné vyhrážanie

§365 Trestného zákona - výtržníctvo.

V júli roku 2021 vstúpil do platnosti § 360b Trestného zákona 300/2005 - Nebezpečné elektronické obťažovanie, ktorý je definovaný nasledovne:

(1) Kto inému prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby, počítačového systému alebo počítačovej siete úmyselne podstatným spôsobom zhorší kvalitu jeho života,

a) dlhodobým znevažovaním, zastrašovaním, neoprávneným konaním v jeho mene alebo iným podobným dlhodobým obťažovaním, alebo

b) tým, že neoprávnene zverejní alebo sprístupní inej osobe obrazový, zvukový alebo obrazovo-zvukový záznam jeho prejavu osobnej povahy získaný s jeho súhlasom, spôsobilý ohroziť jeho vážnosť alebo privodiť mu inú vážnu ujmu, potrestá sa odňatím slobody až na tri roky.

(2) Odňatím slobody na jeden rok až štyri roky sa páchateľ potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

a) na chránenej osobe (napr. dieťa), alebo

b) z osobitného motívu.

(3) Odňatím slobody na dva roky až päť rokov sa páchateľ potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

a) a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví alebo smrť, alebo

b) bol za taký čin v predchádzajúcich 24 mesiacoch odsúdený.
Definícia hovorí o kyberšikanovaní, ktoré je v podstate elektronickou formou šikanovania.

Trestnoprávna zodpovednosť

Trestnú zodpovednosť možno definovať ako povinnosť páchateľa trestného činu podľa predpokladaných zákonných podmienok strpieť sankcie ustanovené Trestným zákonom. Trestne zodpovedný je ten, kto v čase spáchania trestného činu dovŕšil 14. rok svojho veku. Agresorov je však možné sankcionovať aj iným spôsobom. Napríklad v prípadoch, keď bežné výchovné postupy nemajú účinnosť, je nutné obrátiť sa na pracovníka oddelenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (ďalej len SPODaSK) na príslušnom Úrade práce sociálnych vecí a rodiny. Práve títo pracovníci sú oprávnení vo vážnych a odôvodnených prípadoch na základe šetrenia vydať predbežné opatrenie na umiestnenie dieťaťa do, napríklad, resocializačného ústavu. Taktiež je vhodné zapojiť do procesu centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie a to najmä z hľadiska dlhodobej starostlivosti.

Nahlasovacia povinnosť zo strany pedagóga

Učiteľ alebo vychovávateľ, ktorému bude známy prípad šikanovania a neprijme v tomto smere žiadne opatrenie, sa vystavuje riziku trestného postihu. Takýmto konaním môže pedagogický zamestnanec napĺňať i skutkovú podstatu trestného činu neprekazenia trestného činu alebo neoznámenia trestného činu. Pri podozrení, že šikanovanie naplnilo skutkovú podstatu priestupku alebo trestného činu, je riaditeľ školy povinný oznámiť túto skutočnosť príslušnému útvaru Policajného zboru SR. Školy sú ďalej povinné bez zbytočného odkladu oznámiť orgánu sociálnoprávnej ochrany skutočnosti, ktoré ohrozujú žiaka alebo, že žiak spáchal trestný čin, prípadne opakovane páchal priestupky (Húsková, 2014). Pedagógovia by sa teda mali pri riešení tejto problematiky spojiť s pracovníkom SPODaSK a s políciou.

V rámci spolupráce školy s orgánmi činnými v trestnom konaní a orgánom sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately určuje Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach nasledovné:

(1) Riaditeľ školy je povinný oznámiť orgánom činným v trestnom konaní podozrenie, že žiak sa dopustil
a) šikanovania,

b) spáchania takého incidentu, ktorý napĺňa skutkovú podstatu trestného činu alebo opakovane páchal priestupky proti občianskemu spolunažívaniu a proti majetku v súvislosti so šikanovaním.

(2) Riaditeľ školy je povinný orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately oznámiť

a) podozrenie podľa odseku 1,

b) skutočnosti, ktoré ohrozujú obeť, agresora alebo svedkov,

c) opatrenia, ktoré prijal podľa článku 4 (pozri metódy riešenia na strane 27) alebo článku 5 (opatrenia k riešeniu šikanovania na strane 27-28) smernice č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach

Smernica v čl. 2 ods. 10 tiež ustanovuje, že *„Pedagogický zamestnanec alebo odborný zamestnanec, ktorému je známy prípad šikanovania a neprijme žiadne opatrenie, môže byť stíhaný najmä za trestný čin:*

a) neprekazenia trestného činu,

b) neoznámenia trestného alebo

c) ublíženia na zdraví.“

6. Nahlásim incident zodpovednej osobe (napr. učiteľ, výchovný poradca a pod.)

6.1 Riešenie v rámci školy, postup

Výskyt šikanovania v triede či škole nemožno bagatelizovať. Tak ako zo strany pedagogických a odborných zamestnancov, tak zo strany žiakov, ktorí sú svedkami šikanovania. Ak sa na škole tento negatívny fenomén objaví, je nutné ho zachytiť už v zárodku a okamžite intervenovať.

6.1.1 Schéma vyšetrovania

Cieľom vyšetrovania prípadov šikanovania, ktoré spravidla uskutočňuje triedny učiteľ v škole, pričom sa odporúča aj prítomnosť iného odborníka (napríklad sociálneho pedagóga alebo školského psychológa), je urýchlene, ale objektívne, získať informácie o tom, kto je obeťou (prípadne koľko je obetí šikanovania), kto je agresor (prípadne koľko je agresorov), kto z nich je iniciátorom a kto aktívnym účastníkom šikanovania, pričom netreba zabúdať na svedkov šikanovania. Tiež je dôležité zistiť, čo, kedy, kde a ako robili agresori konkrétnym obetiam, aké závažné agresívne a manipulatívne prejavy nastali, aj ako dlho šikanovanie trvá. Ideálnym časom je využiť na to voľnú hodinu učiteľa, prípadne čas hneď po ukončení vyučovania, aby sa agresor nemal možnosť dohodnúť na výpovediach, prípadne zastrašovaním ovplyvniť iných žiakov (agresorov, svedkov). Výpovede k jednotlivým otázkam je potrebné dôkladne zapísať a usporiadať do kvalitného dôkazového materiálu. Ak nastalo fyzické zranenie obete, je potrebné zranenia odfotiť, v prípade potreby ihneď zavolať políciu a rýchlu zdravotnú službu. Pred rozhodnutím o všetkých následných opatreniach v rámci triedy, v ktorej šikanovanie nastalo, je potrebné vedieť, ako šikanovanie konkrétne prebiehalo.

Pri každom vyšetrovaní šikanovania by mal pedagóg podľa Rosovej (2018) uskutočniť tieto kroky:

- Individuálny rozhovor s informátormi a obeťou (obeťami).

- Vyhľadanie vhodných svedkov – vytipujeme žiakov, ktorí sú ochotní pravdivo vypovedať, sympatizujú s obeťou, alebo nie sú závislí na agresoroch, ktorí neprijímajú normy šikanovania – anonymita viacerých žiakov.
- Individuálne, prípadne konfrontačné rozhovory so svedkami, aby sa zistili presné informácie o šikanovaní (nikdy nie konfrontácia obete s agresorom).
- Zabezpečenie ochrany obete alebo obetí. Poradie tohto kroku nie je pevne dané. Niekedy je hneď na začiatku jasné, že obeť je v nebezpečenstve a vtedy je nutné ju bezodkladne ochrániť, napríklad zaistiť bezpečný odchod domov pred ukončením vyučovania, aby sa zatiaľ situácia upokojila.
- Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi.

Hlavné zásady správneho postupu pedagógov pri vyšetrovaní šikanovania:

- Chrániť zdroj informácií, neprezradiť, od koho ste sa dozvedeli o šikanovaní (či už ide o informácie priamo od obete, jeho rodičov, iných žiakov a podobne).
- Prezradiť čo najmenej o tom, čo už je alebo nie je známe.
- Vypočuť poškodeného, obvineného a svedkov - každého zvlášť. Zdôrazňujem, že nikdy ich nekonfrontovať tak, aby už v znení bol obsiahnutý predpoklad, že žiak určitú vec videl alebo robil.
- Všetky odpovede starostlivo zaznamenajte.

Rozhodnite, ako budete postupovať voči vinníkom:

- Oznámte triede, ako budú agresori riešení
- Zdôraznite, že zodpovednosť za to, čo sa stalo, majú všetci, ktorí boli prítomní, aj tí, ktorí priamo neškodili obeti, ale o ubližovaní vedeli, no obeti nepomohli a nikoho o tom neinformovali.
- Oznámte rodičom obete, ako bude zabezpečená ochrana ich dieťaťa.
- Oznámte rodičom obete, ako bolo celé šikanovanie riešené, aké budú sankcie pre agresora.
- Uskutočnite rozhovor s rodičmi agresora a prijmite nápravné opatrenia.

Čo sa týka písomného záznamu z incidentu, mal by obsahovať nasledovné:

- Deň.
- Trieda.
- Hodina – prestávka.

- Útočník.
- Obeť.
- Kde sa konflikt odohral.
- Prečo k nemu prišlo a ako sa prejavil.
- Ako bolo riešenie konfliktu.

Metódy riešenia šikanovania:

(1) „Riaditeľ školy alebo ním poverená osoba zostavuje tím zamestnancov školy, ktorý navrhuje a zabezpečuje odborný postup pri riešení šikanovania.

(2) Riaditeľ školy alebo ním poverená osoba pri zisťovaní a preverovaní šikanovania najmä

a) zabezpečí bezodkladnú pomoc obetiam a ochranu obetí,

b) zabezpečí dozor v triede, kde sa preveruje šikanovanie,

c) vykonáva opatrenia na zabránenie možnej krivej výpovede agresora jeho izoláciou počas preverovania šikanovania,

d) preveruje šikanovanie bezodkladne v čase, keď agresor nie je ešte dohodnutý na spoločnej výpovedi s obeťou, svedkami alebo inými osobami, ktoré na šikanovanie upozornili,

e) zabezpečí, aby obeť nebola konfrontovaná s agresorom,

f) zabezpečí zistenie vhodných svedkov a uskutočnenie individuálnych rozhovorov alebo konfrontačných rozhovorov so svedkami,

g) uchováva dôkazy pri podozrení na kyberšikanovanie v spolupráci s koordinátorom informatizácie alebo externým expertom,

h) kontaktuje vo vzťahu k obeti, agresorovi a svedkovi šikanovania

1. zákonných zástupcov,

2. osoby, ktoré sa osobne starajú o dieťa,

3. zariadenie, v ktorom je žiak umiestnený na základe rozhodnutia súdu,

4. zariadenie sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, v ktorom je žiak umiestnený,

i) kontaktuje miestne príslušné centrum,

j) zabezpečí použitie anonymnej dotazníkovej metódy,

k) vedie písomné záznamy o riešení jednotlivých prípadov šikanovania,

l) zabezpečí pri rozhovoroch prítomnosť najmenej dvoch pedagogických zamestnancov alebo odborných zamestnancov,

m) ohlasuje príslušným útvarom Policajného zboru podozrenie na spáchanie priestupku alebo trestného činu“ (Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach).

Opatrenia na riešenie šikanovania uvedené v Smernici č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach:

(1) *„Opatreniami na riešenie šikanovania pre obeť a jej zákonných zástupcov, osoby, ktoré sa osobne starajú o dieťa a zariadenie, v ktorom je obeť umiestnená na základe rozhodnutia súdu sú najmä*
a) odporúčanie vyhľadať individuálnu odbornú starostlivosť,
b) zabezpečenie skupinového intervenčného programu v spolupráci s centrom,
c) zaistenie bezpečia obete,
d) zabezpečenie informovania a poradenstva o šikanovaní pre zákonných zástupcov, opatrovníka, osoby, ktorým súd zveril dieťa do osobnej starostlivosti alebo do pestúnskej starostlivosti alebo do starostlivosti budúcich osvojiteľov alebo zariadenie, v ktorom je žiak umiestnený na základe rozhodnutia súdu.

(2) Opatreniami na riešenie šikanovania pre agresora a jeho zákonných zástupcov, osoby, ktoré sa osobne starajú o dieťa a zariadenie, v ktorom je agresor umiestnený na základe rozhodnutia súdu sú najmä
a) odporúčanie zákonným zástupcom agresora vyhľadať odbornú starostlivosť
centra,
b) preloženie agresora do inej triedy alebo do inej výchovnej skupiny, ak je agresor schopný stále ohrozovať svoje okolie,
c) uloženie opatrenia vo výchove podľa § 58 ods. 2 a 3 zákona.
(3) Pedagogický zamestnanec alebo odborný zamestnanec je povinný šikanovanie, alebo podozrenie zo šikanovania medzi žiakmi bezodkladne riešiť a každej jeho obeti bezodkladne poskytnúť pomoc.“

Návrh celoškolského prístupu k šikanovaniu:

- Anonymný prieskum výskytu šikanovania a vzťahov v triedach.
- Formulovanie a prijatie pravidiel žiaduceho a nežiaduceho správania.
- Informovanie všetkých žiakov, rodičov, učiteľov a zamestnancov školy – spísanie spoločnej dohody o prístupe ku šikanovaniu, formulovanie odporúčaní pre obete a svedkov – čo majú robiť pri výskyte šikanovania.
- Zabezpečenie monitorovania (napríklad dozor v priestoroch školy, schránka dôvery – vhodné zriadiť aj online na stránke školy, cyklická administrácia anonymného dotazníka).

- Podporovanie pozitívnej klímy v triedach a škole.
- Triednické hodiny v kooperatívnej atmosfére.
- Podporovanie zmysluplného trávenia prestávok žiakov.
- Rovnováha prirodzenej autority učiteľa a demokratického, kooperujúceho prístupu ku žiakom.

Ak vznikne podozrenie, že niektorý zo žiakov je obeťou šikanovania, je potrebná spolupráca nielen vedenia školy a koordinátora prevencie, ale aj ďalších pedagogických zamestnancov. Je vhodné do riešenia zapojiť celý inkluzívny tím pôsobiaci na danej škole a dôležitá pri riešení je spolupráca a najmä komunikácia medzi všetkým zamestnancami školy, od riaditeľa cez učiteľov až po odborný tím. Samozrejmosťou je komunikácia s rodičmi obete a rodičmi agresora. Niekedy sa však môže stať, že rodičia danú situáciu nedokážu zhodnotiť objektívne. Práve preto je dôležité upozorniť ich na to, aby si všímali možné príznaky šikanovania a následne im ponúknuť pomoc a podporu pri riešení šikanovania. Pohovor s rodičmi by mal zo strany pedagogických a odborných zamestnancov prebiehať taktne, vecne a diskrétne.

6.1.2 Stratégia prevencie šikanovania

Účinné stratégie prevencie

- Zameranie pozornosti na novonastupujúcich žiakov – týka sa to žiakov, ktorí nastúpia na novú školu a ocitnú sa medzi rovesníkmi, ktorých nepoznajú. V týchto prípadoch odporúčame pedagógom, aby sa snažili uľahčiť novému žiakovi začleniť sa do kolektívu, a aby aj kolektív triedy vyzvali ku vzájomnej kooperácii
- Aplikácia intervenčného programu – pedagóg a vedenie školy umožní realizovať v triede programy na rozvíjanie zručností a schopností žiakov, zamerané na sebaúctu, úctu k druhým, komunikáciu, nezaujatosť, kritické myslenie, empatiu, spoluprácu, nenásilné riešenie konfliktov. Spoločne so žiakmi diskutovať o všetkom, čo sa v triede deje, hlavne na triednických hodinách.
- V triede by mal pedagóg vytvárať atmosféru dôvery a bezpečia.
- Zvyšovanie sebavedomia žiakov – oceňovať žiakov nielen za školský výkon, ale tiež za výkony v mimoškolskej činnosti, za výzdobu triedy, školy, pochvaly za dodržiavanie školského poriadku, pochvaly za vzájomnú spoluprácu rovesníkov medzi sebou.
- Skvalitnenie prestávok – nakoľko väčšina šikanovania sa deje práve počas prestávky (a to najmä v samotných triedach). Pri snahe zabrániť nežiaducemu javu, akým šikanovanie je,

odporúčame zlepšiť organizáciu času počas prestávky, zefektívniť pedagogický dozor, skvalitniť prostredie školského ihriska, dvora, ktoré môžu žiaci počas prestávky využiť.

6.2 Možnosti intervencie a prevencie

Ako bolo viackrát spomenuté, základom predchádzania tomuto negatívnemu javu je primárna prevencia. Existujú rôzne preventívne programy a rovnako aj možnosti prevencie zo strany Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, príslušníkov policajného zboru (preventisti) či zo strany mestskej polície.

6.2.1 Intervencia

Keď už však máte podozrenie alebo dostanete podnet na prebiehajúce šikanovanie v triede, jednoznačne je potrebné využiť individuálne rozhovory. Rozhovor môže viesť učiteľ, ako s obeťou a agresorom, tak aj so svedkami šikanovania. Je však nesporné, aby sa rozhovory realizovali s každou osobou zvlášť tak, aby nikto zo žiakov nevedel, čo kto o situácii šikanovania povedal. Týmto spôsobom navzájom osoby aj chránime, aby sa nestali ďalšou obeťou možnej agresie. K individuálnym rozhovorom patrí, samozrejme, aj rozhovor s rodičmi agresorov. Najvhodnejšie je konzultovať problém medzi štyrmi očami a súčasne ich informovať o aktuálnom stave a riešení problému v škole resp. o sankciách v prípade ďalšieho porušenia dohodnutých pravidiel. Rodičia agresorov totiž vo veľa prípadoch nechcú prijať fakt, že ich deti sa správajú zle k druhým deťom. Je potrebné neustúpiť tlaku rodičov, neprezradiť zdroj informácií (svedkov) a v žiadnom prípade neriešiť situáciu konfrontáciou.

Ďalším z bodov, ktoré treba pri riešení výskytu šikanovania v škole zabezpečiť, je ochrana obete, prípadne obetí. Či už ide napríklad o skorší odchod zo školy alebo možnosť dočasného domáceho vzdelávania. Spôsobov, ako riešiť problematiku šikany, je niekoľko. Veľakrát sa tiež stáva, že obeť je preložená na inú školu. PhDr. Eva Jaššová z Ústavu politických vied SAV tvrdí, že napríklad preloženie obete na inú školu by riešením byť nemalo. *„Preloženie obete na inú školu býva častým riešením, avšak z morálneho hľadiska to nie je vhodné. Obeť, spolužiaci i ostatní aktéri musia nadobudnúť presvedčenie, že zlo je potrestané, vyriešené. Preloženie je predsa druhom trestu, ktorý skôr patrí agresorovi a nie obeti. Navyše, nedá sa vylúčiť, že na novú školu príde echo v podobe úniku informácií o tom, kto vlastne prichádza a obeť sa môže tým dostať do ďalšej nemilej situácie - scenár v prípade prítomnosti ďalších agresorov na novej škole sa môže zopakovať“*

(https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/4617/ako-by-mala-pri-sikanovani-skola-postupovat).

V konkrétnych prípadoch šikany je potrebné zamerať sa na prácu s agresorom, obeťou, ale aj svedkami. Pri riešení problému s agresormi sa podľa niektorých odborníkov osvedčil neobviňujúci prístup. Napríklad, tvrdé sankcionovanie agresorov môže mať dočasný účinok, ale takisto ako výčitky, či obviňovanie, trvalo nezabráni prejavom šikanovania. Dôležité je hľadať príčiny takéhoto správania agresorov, pretože častokrát je aj agresor z určitého pohľadu tiež obeť.

V prípade obetí šikanovania je potrebné s nimi pracovať veľmi citlivo avšak dlhodobo a nie jednorazovou intervenciou. Hlavne treba dávať pozor, aby sme, hoci aj neúmyselne, u obetí nevzbudili pocit, že za šikanu sú nejakým spôsobom vinné aj oni. Žiadne dieťa si nezaslúži, aby bolo šikanované.

Ako už bolo spomenuté, pri šikanovaní je prítomná agresia. V praxi som sa však stretla aj s prípadmi, kde nešlo o agresorov v kontexte šikanovania, ale o primárne agresívne deti. Žiaci neútočili na jedného a toho istého spolužiaka. Svoju agresivitu ventilovali tým, že napadli niekoľko spolužiakov, ničili školský majetok a podobne (konkrétni žiaci tým ventilovali napríklad frustráciu či nahromadený hnev). V takomto prípade je obzvlášť dôležitá práca s rodinou a odborníkmi. Čo však vtedy, ak ide o žiakov, ktorí sú v ústavnej starostlivosti? V prípade žiakov, ktorí sú umiestnení napríklad v detskom domove, je prvoradá psychologická intervencia vo forme dlhodobej práce s dieťaťom. Ak bolo dieťa vyňaté z problémovej rodiny, prebralo vzorce správania svojich rodičov. Ústavná starostlivosť síce deti určitým spôsobom chráni, avšak mnohokrát „ňou nedokážu nadobudnúť“ vzorce správania prítomné v harmonických „fungujúcich“ rodinách. Dieťa teda operuje len s tým, čo má k dispozícii. V takýchto prípadoch má škola jedinú možnosť, a to riešiť situáciu s odborníkmi (Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, príp. ÚPSVaR) a samozrejme, v spolupráci s inštitúciou, v ktorej sa dieťa nachádza. Ak je takýto žiak v triede prítomný, môže byť zapájaný do realizácie aktivít v rámci prevencie šikanovania, či podporovania pozitívnej klímy v triede. Je však nesporne dôležité, aby bol dlhodobo v starostlivosti odborníka.

6.2.2 Prevencia

Čo sa týka roly svedkov, práve pri nich je obzvlášť dôležitá osveta. Naučiť deti správne reagovať keď sa stanú svedkami šikanovania individuálne je neefektívne. Práve pri

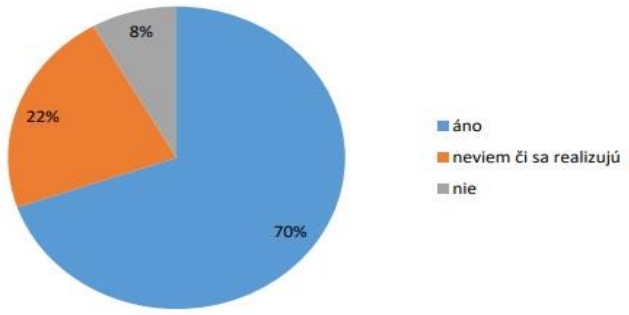
tejto role je adresné realizovať preventívne skupinové aktivity zamerané na rozvoj empatie, asertivity, prosociálneho správania, riešenia konfliktov a podobne. Tiež je vhodné zaradiť do výchovno–vzdelávacieho procesu nenásilnú komunikáciu, či rovesnícku mediáciu. To samozrejme neznamená, v prípade výskytu šikany v triede, vylúčiť z aktivít obeť a agresora.

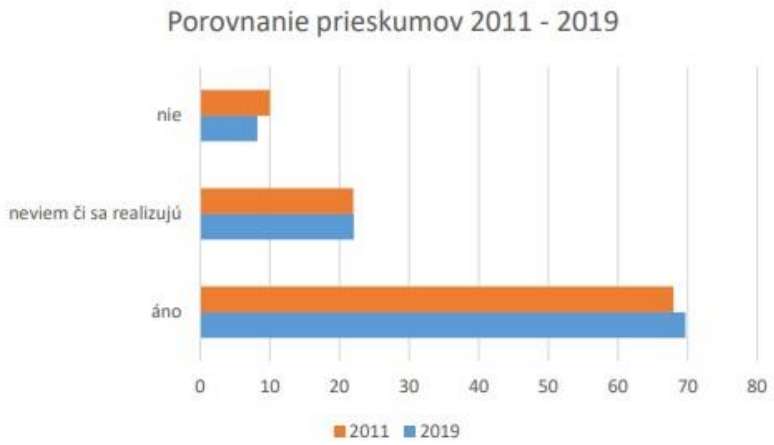
Realizácia prevencie v škole

Prevenciu šikanovania robíme tam, kde zatiaľ k šikanovaniu ešte nedochádza alebo nebolo spozorované, ale aj tam, kde preukázateľne nastalo, kde boli uplatnené opatrenia na nápravu.

OZ Preventista v spolupráci s Centrom pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Lučenci realizovalo v roku 2019 prieskum s názvom *Výskyt nežiaducich javov v základných školách v okrese Lučenec*. Výskumnú vzorku tvorilo 1495 žiakov z 11 základných škôl. Okrem iného sa v prieskume orientovali aj na problematiku prevencie. Pri otázke, či sú na ich škole realizované preventívne aktivity, odpovedalo až 70% respondentov kladne. Protiklad odpovedí (30%) však poukazuje na existujúci priestor zvyšovania atraktívnosti aktivít prevencie.

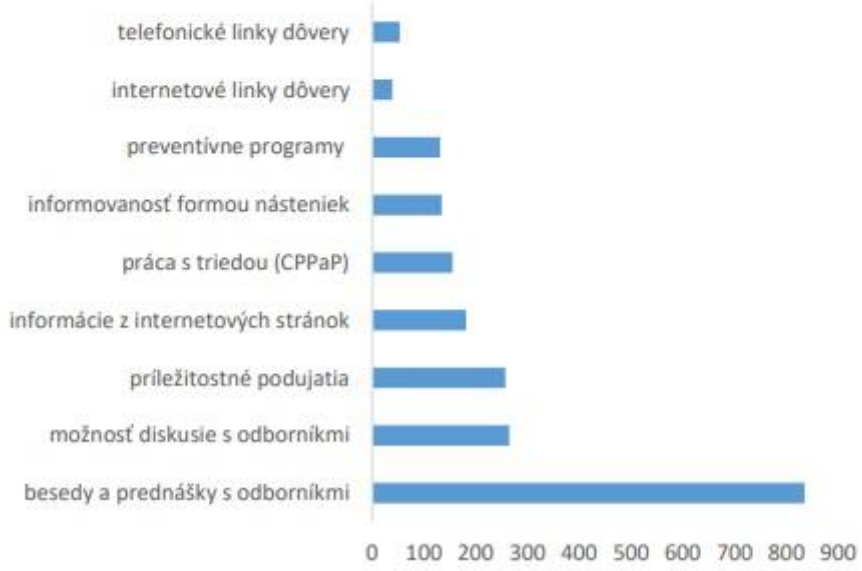
Realizujú sa na Vašej škole aktivity prevencie?	Celkom	%	Prieskum 2011 %
áno	1042	70	68
neviem či sa realizujú	330	22	22
nie	123	8	10
Celkový súčet	**1 495**		

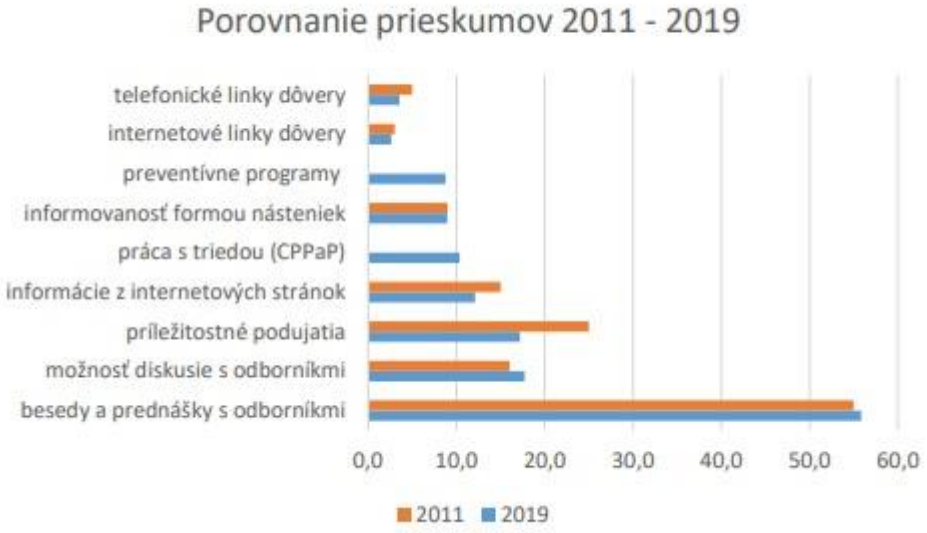




Čo sa týka hodnotenia zaujímavosti preventívnych aktivít pre žiakov, výsledky boli nasledovné:

Preventívna aktivita	Celkom	%	Prieskum 2011 %
besedy a prednášky s odborníkmi	835	55,9	55
možnosť diskusie s odborníkmi	265	17,7	16
príležitostné podujatia	257	17,2	25
informácie z internetových stránok	181	12,1	15
práca s triedou (CPPaP)	155	10,4	
informovanosť formou násteniek	134	9,0	9
preventívne programy	131	8,8	
internetové linky dôvery	39	2,6	3
telefonické linky dôvery	53	3,5	5





Prieskum z roku 2019, ako aj porovnanie s prieskumom z roku 2011, preukazuje, že za najzaujímavejšie formy prevencie realizovanej na školách sú považované aktivity umožňujúce kontakt s externými odborníkmi na problematiku prevencie (psychológ, výchovný poradca, koordinátor prevencie, sociálny pedagóg, súdny znalec, príslušníci silových zložiek a pod). Atraktivita podujatí ako výchovné koncerty a podobné aktivity má klesajúcu tendenciu (https://preventista.sk/info/prieskum-lucenec-2019/).

Z výsledkov prieskumu je možné konštatovať, že samotní žiaci si uvedomujú fakt, že by sa pri riešení svojich problémov potrebovali viac rozprávať s odborníkmi a zlepšiť komunikáciu s učiteľmi. Uvítali by tiež rozhovory a stretnutia s odborníkmi, besedy, prednášky, prácu s triednym kolektívom, kde by sa každý zdôveril a viac triednických hodín.

Hoci sa prevencia na školách realizuje, stále je dostatok priestoru na to, aby sme ju mohli zintenzívniť či zefektívniť.

V záujme zabránenia ďalšieho opakovania šikanovania teda platí:

- Všetky aktivity smerom ku žiakom sledujú zrušenie „mlčiacej väčšiny“ ako činiteľa, ktorý nepriamo umožňuje šikanovanie.
- Obsah učiva niektorých predmetov, triednické hodiny, či besedy s odborníkmi poskytujú priestor na vštepovanie zásad účinných v prevencii šikanovania.
- Posmievanie sa slabším a odlišným ľuďom je prejavom nekultúrnosti a zaostalosti jedinca.
- Niektorí žiaci, študenti si dvíhajú sebavedomie na úkor slabších, pričom počítajú so strachom a zbabelosťou ostatných.
- Oznámenie šikanovania je povinnosťou.
- Pedagógovia pri riešení prípadov šikanovania nekonfliktným spôsobom spolupracujú s rodičmi obetí šikanovania aj s rodičmi iniciátorov – agresorov.

Veľmi dôležité je v rámci prevencie, aj intervencie, spolupracovať s už spomínanými inštitúciami ako napríklad centrum pedagogicko–psychologického poradenstva a prevencie alebo polícia. Samozrejme, za každým je potrebné zapojiť odborníka, ktorý pracuje v rámci školy.

Pre vyššiu úspešnosť riešenia situácií šikanovania je dôležité opäť zdôrazniť spoluprácu s rodičmi. Rosová (2018) uvádza, že je vhodné rodičom zaslať list napríklad v znení:

Vážení rodičia

Chceli by sme Vás požiadať o pomoc vo veci, ktorá sa týka nás všetkých.

V poslednom čase sa medzi žiakmi vyskytli ojedinelé prípady násilného správania. Týka sa to veľmi malého počtu žiakov, ale tieto prípady presahujú rámec školy. Zasahujú do mimoškolského času a vyvolávajú veľké obavy u obetí a u mladších detí a ich rodičov.

Riešeniu problémov žiakov venujeme v škole množstvo času. Aby sme predchádzali incidentom, poskytujeme žiakom čas na upokojenie a odporúčame im, aby o problémoch otvorene hovorili a podelili sa o svoje starosti. Podľa nášho názoru ide o tak vážny problém, že sme rozhodnutí nabudúce žiaka, ktorý bude vyvolávať nepriateľstvo, združovať sa s druhými k šikanovaniu iného žiaka, potrestať v rámci možností školy.

Dúfame, že nám pomôžete nasledujúcimi spôsobmi:

1. Informujte nás, prosím, ak bude Vaše dieťa šikanované alebo zastrašované, alebo mu bude iné dieťa ubližovať.
2. Ak Vaše dieťa patrí medzi tie, ktoré najprv udrú a až potom rozmýšľajú, vážne si s ním pohovorte.

Verím, že spoločnými silami sa nám podarí túto nežiaducu tendenciu k násiliu potlačiť.

Vedenie školy Vám ďakuje za spoluprácu. (Rosová, 2018)

V rámci riešenia šikanovania, ale tiež v rámci prevencie, je mnohokrát náročné zapojiť rodičov prostredníctvom rodičovských združení, individuálnych stretnutí, či telefonátov. Taktiež je to zo strany školy časovo náročné, niekedy možno priam nemožné. Z toho dôvodu je takáto písomná forma vhodná najmä z dôvodu kvantity. List je súčasťou príloh (príloha 7).

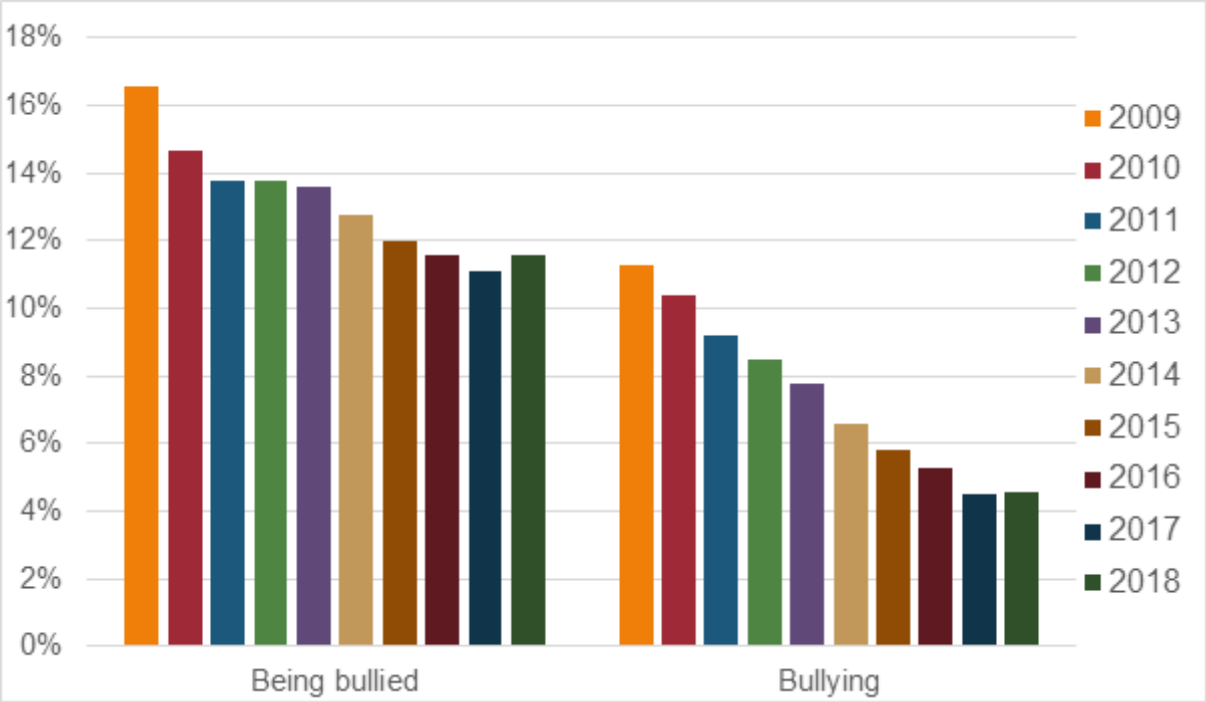
Program KIVA

KiVa je inovatívny program, ktorý ovplyvňuje rôzne formy šikanovania, vrátane kyberšikany a zakladá sa na troch hlavných aspektoch. Prvým a najdôležitejším aspektom je prevencia, druhým aspektom je intervencia a tretím aspektom je neustále monitorovanie

situácie a zmien, ktoré sa na škole udejú. Tento krok umožňujú online nástroje. Vďaka online nástrojom má každá škola aj spätnú väzbu na ich postup implementácie programu. KiVa zahŕňa dva typy aktivít - univerzálne a špecializované. Univerzálne aktivity, ako napríklad online hry pre študentov, či prednášky, sú zamerané priamo na študentov. Trvajú 20 hodín a ich cieľom je prevencia šikany. Jednou z takýchto aktivít je aj hra, v ktorej sa študent, ktorý má najväčšiu pravdepodobnosť stať sa obeťou šikany, stane tým, kto šikanuje a študent, ktorý má najväčší sklon šikanovať, sa stane obeťou. Špecializované aktivity sa používajú, ak vznikne konkrétny prípad šikany a sú určené pre žiakov, ktorí sú priamo do procesu šikany zapojení, či už ako obete, alebo tí, ktorí šikanujú. Ich cieľom je šikanu ukončiť. Program má rôzne úrovne, do ktorých sa žiaci zaraďujú na základe veku.

Fínski učitelia a študenti tvrdia, že program je atraktívny, ľahko implementovateľný a dostatočne motivujúci, napríklad aj vďaka online hrám.

Program je špeciálny, pretože KiVA sa zameriava primárne na študentov, ktorí sú svedkami šikanovania, nie na učiteľov. Nielen učitelia sa učia, čo robiť, keď zistia na škole či v triede prípad šikany, ale aj žiaci sa učia čo robiť a ako to robiť. Vďaka programu majú žiaci



možnosť nahlásiť šikanu online, pretože často je práve strach dôvod toho, že nikto nič nepovie.

Efektivita tohto konkrétneho programu bola testovaná vo viacerých štúdiách. Program dosahuje značné zníženie počtu žiakov, ktorí sú šikanovaní. Avšak okrem týchto výsledkov sa

zistilo, že KiVa pozitívne vplýva aj na akademickú motiváciu, výsledky v škole, ale aj na to, ako žiaci majú školu radi. Taktiež redukuje depresiu a úzkosť u žiakov a vplýva na to, ako študenti vnímajú atmosféru v škole. Až 98 % žiakov povedalo, že sa ich situácia, ako obetí šikany, vďaka KiVe zlepšila. Zníženie prvotných prejavov šikanovania, ale aj prebiehajúceho šikanovania bolo zaznamenané už po prvom roku implementácie. Graf znázorňuje mieru zníženia po 1., 2., 3. atď. roku implementácie vo všetkých fínskych školách využívajúcich program.

Po testoch v zahraničí sa ukázalo, že KiVa nie je efektívna len vo Fínsku, ale dosahuje výsledky aj za fínskymi hranicami. Napríklad v Taliansku sa prvý test odohral v rokoch 2013 až 2014, kedy sa porovnávali výsledky siedmych škôl a zistilo sa, že KiVa vplýva rovnako pozitívne nezávisle od toho, či je program aplikovaný na základnú alebo strednú školu. Program sa ukázal ako efektívny tiež napríklad v Dánsku či Veľkej Británii a realizuje sa v mnohých krajinách, vrátane Čile, Belgicka, Španielska, USA, Maďarska, Japonska a iných.

Ďalším faktorom, ktorým sa tento program odlišuje od ostatných je to, že jeho cieľom nie je žiaka, ktorý šikanuje, potrestať. Pri riešení problému šikany existujú dva rôzne prístupy - konfrontačný a nekonfrontačný. Obidva postupy sú rovnaké v tom, že študenti sami navrhnú, ako by mohli zmeniť svoje správanie a po týždni či dvoch sú ďalšie stretnutia, kde sa zistí, či sa situácia zlepšila alebo nie. Trest prichádza až vo chvíli, keď nenastane žiadne zlepšenie medzi týmito stretnutiami. Program KiVa vyhral mnohé ocenenia, ako napríklad Európsku cenu za prevenciu kriminality 2009, či viaceré národné ocenenia (https://www.kivaprogram.net/).

Záver

Šikanovanie medzi žiakmi je na školách neustále prítomné. Či už vo väčšej alebo menšej miere. Keď trvá dlhšiu dobu, má negatívne dopady najmä na psychiku obetí. Hoci sa preventívne aktivity na školách realizujú, mnohokrát je pre nízku periodicitu nízka efektivita. Ak chceme prevenciu zefektívniť je potrebné, aby bola dlhodobá a pravidelná.

Väčšina aktivít je obsahovo nastavená tým spôsobom, že sa zameriavajú na prevenciu všeobecne. V rámci rôznych aktivít je pozornosť venovaná najmä obeti a agresorovi. Rola divákov je však v procese šikanovania veľmi dôležitá. K vytvoreniu tejto príručky nás viedol fakt, že bližšie zameranie sa na túto rolu absentuje, či už pri výskumoch, usmerneniach, či metodikách.

Existuje veľká pravdepodobnosť, že reakcie divákov ovplyvňuje aj miera sociálnych kompetencií ako, napríklad, správne a nenásilne riešiť konflikty, vzájomne sa tolerovať a akceptovať iné názory, postoje, či miera empatie. Pokiaľ chceme prípady šikanovania znižovať alebo dokonca eliminovať, je potrebné ísť do hĺbky. Z tohto dôvodu je príručka zameraná aj na posilňovanie pozitívnej klímy v triede, asertivitu, rozvoj empatie či prosociálneho správania.

Čo sa týka odporúčaní pre pedagógov, bolo by vhodné v rámci možností (napríklad triednické hodiny, etická výchova a podobne) preberať túto tému a usmerniť žiakov, že aj svojou pasivitou v role diváka podporujú šikanovanie. V praxi sa totiž stretávam aj s tvrdeniami, kedy sa žiaci vyjadrili „mne zle nerobí, tak to neriešim“, alebo „viem o tom, ale to nie je moja vec“.

V zahraničí sa tejto problematike venuje Robert Thornberg. Jedna z jeho kvalitatívnych analýz v rámci výskumu odhalila 5 hlavných oblastí, ktoré ovplyvňujú mieru motivácie divákov zasiahnuť v prítomnosti šikanovania: vyhodnotenie ujmy v situácii šikanovania, emocionálne reakcie, sociálne hodnotenie, morálne hodnotenie a ich zapojenie do procesu intervencie. Je preto možné predpokladať, že posilňovanie sociálnych a osobných kompetencií u žiakov by malo ovplyvniť mieru šikanovania.

Dlhodobé zameranie sa na rolu divákov, aj pomocou tejto príručky, vrátane realizácie aktivít, ktoré obsahuje, by mohlo viesť k zlepšeniu vzťahov medzi rovesníkmi a následne aj k zníženiu šikanovania.

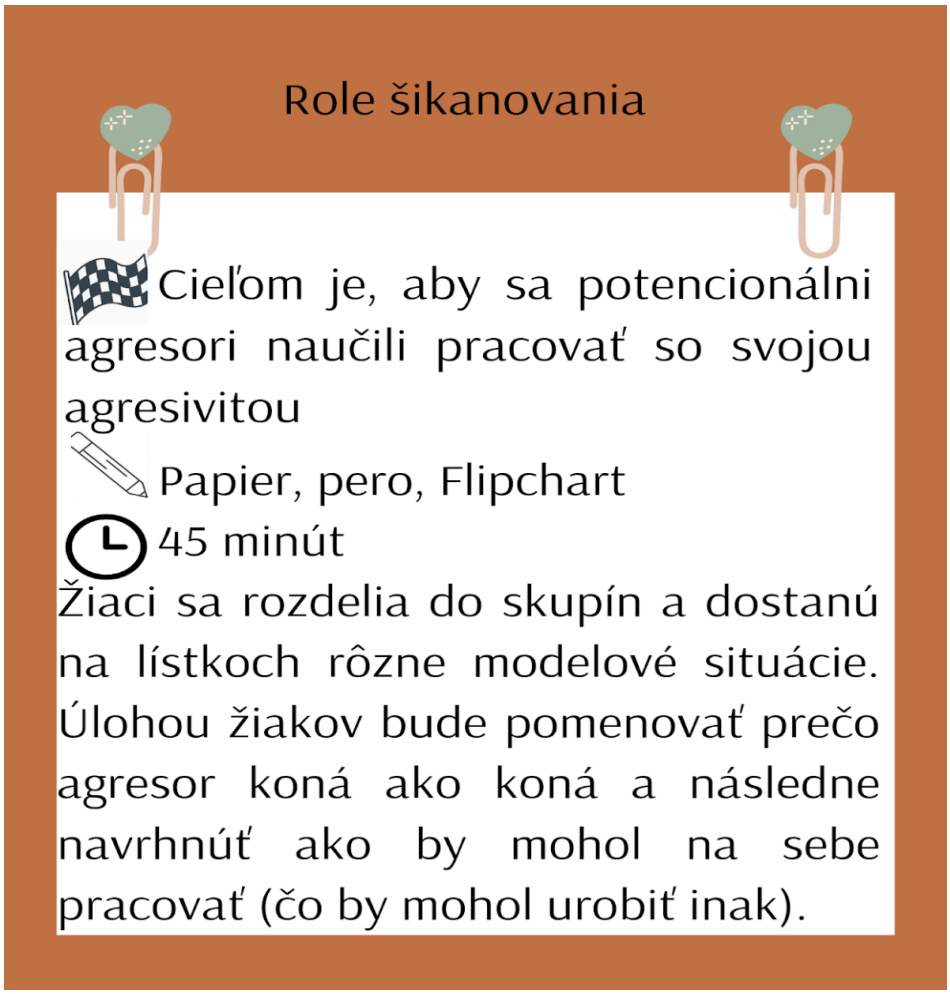
AKTIVITY

AKTIVITA: ROLE ŠIKANOVANIA

Cieľ: Mnohokrát je sám agresor obeťou. Či už patológie v rodine alebo frustrácií. Cieľom aktivity je, aby žiaci dokázali pomenovať situácie a hlavne emócie, ktoré môžu byť dôvodom k agresivite. Mali by tiež sami prinášať návrhy, ako by mal agresor na sebe pracovať.

Čas: 45 minút

Postup: Rozdelíme žiakov do skupín. Najvhodnejšie je žiakov rozdeliť náhodne, nie podľa toho ako sedia (napríklad, ak vytvoríme 4 skupiny, rozdáme im 4 druhy farebných lístkov a podľa farieb vytvoria skupiny). Následne skupinám rozdelíme papieriky s modelovými situáciami, ktoré sú súčasťou prílohy. Minimálne 3 situácie do jednej skupiny (podľa počtu členov môžeme aj viac). Žiaci budú mať za úlohu nájsť rôzne dôvody, prečo je agresor voči obeti agresívny (hnev, frustrácia, stres z nastávajúcej písomky a podobne). Budú mať na to 10 minút. Po uplynutí času budú mať za úlohu diskutovať v skupinách o tom, ako by agresor mohol na sebe pracovať (15 minút). Svoje návrhy spíšu. Je potrebné, aby sa zapájali všetci členovia skupín. Žiakov počas aktivity môžeme usmerňovať. Ku koncu aktivity zhrnú svoje zistenia a odporúčania a odprezentujú ich pred ostatnými spolužiakmi.



https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3_ops_mochnacka_iveta_-_hravo_riesime_konfliktne_situacie.pdf

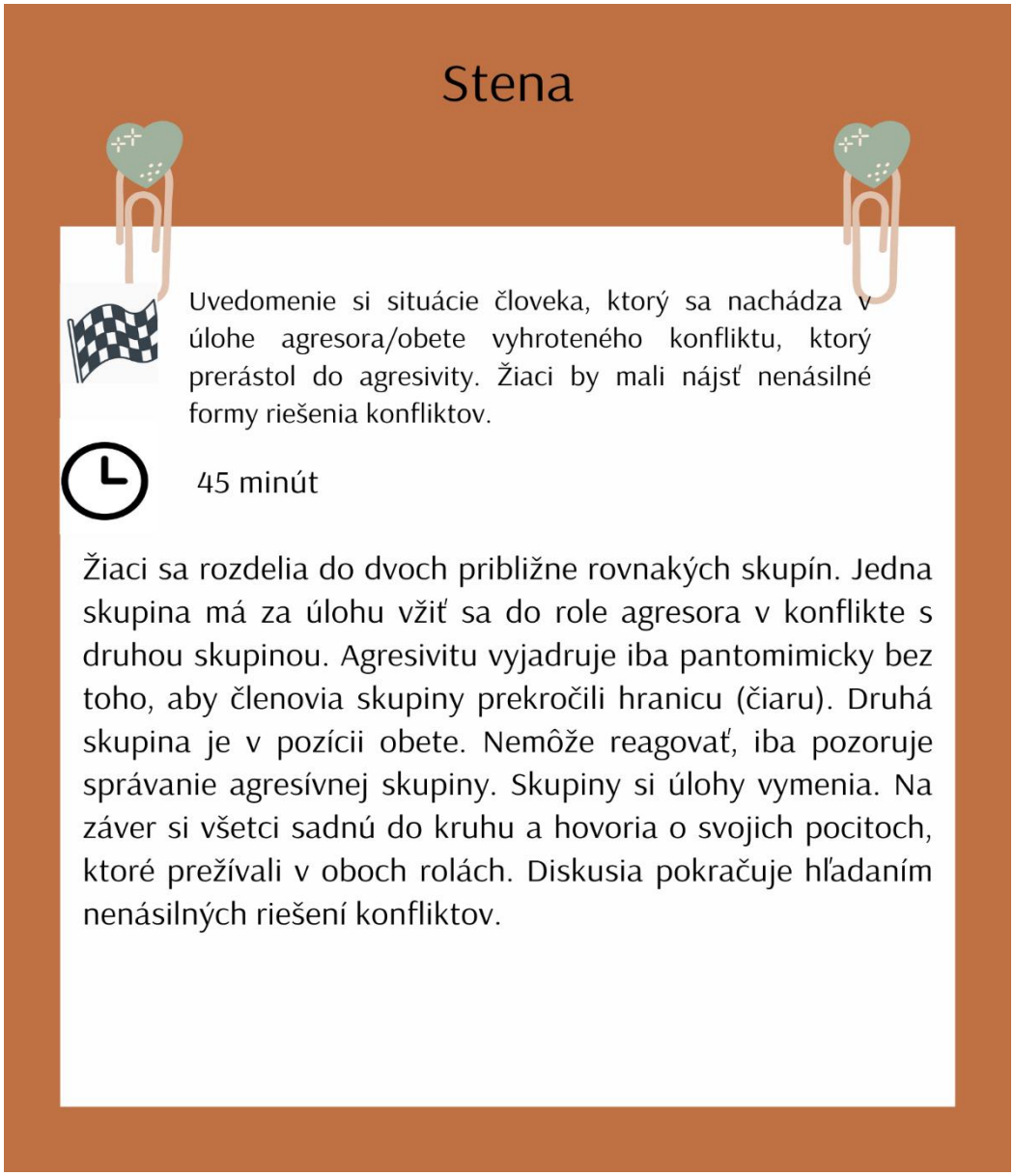
AKTIVITA: STENA

Cieľ: Uvedomenie si situácie človeka, ktorý sa nachádza v úlohe agresora/obete vyhroteného konfliktu, ktorý prerástol do agresivity. Hľadanie neagresívnych foriem riešenia konfliktov.

Pomôcky: voľný priestor predelený čiarou, prípadne kriedou, povrazom a podobne.

Čas: 45 minút

Postup: Žiakov rozdelíme do dvoch približne rovnakých skupín. Jedna skupina má za úlohu vžiť sa do roly agresora v konflikte s druhou skupinou. Agresivitu vyjadruje iba pantomimicky bez toho, aby členovia skupiny prekročili danú hranicu (čiaru). Druhá skupina je v pozícii obete. Nemôže reagovať, iba pozoruje správanie agresívnej skupiny. Skupiny si úlohy vymenia. Na záver si všetci sadnú do kruhu a hovoria o svojich pocitoch, ktoré prežívali v oboch rolách. Diskusia pokračuje hľadaním neagresívnych riešení konfliktov. Ešte pred začiatkom aktivity môžeme zaviesť právo – STOP. Znamená, že kedykoľvek sa bude ktorýkoľvek člen skupiny cítiť zle a bude si priať hru ukončiť, môže povedať STOP.

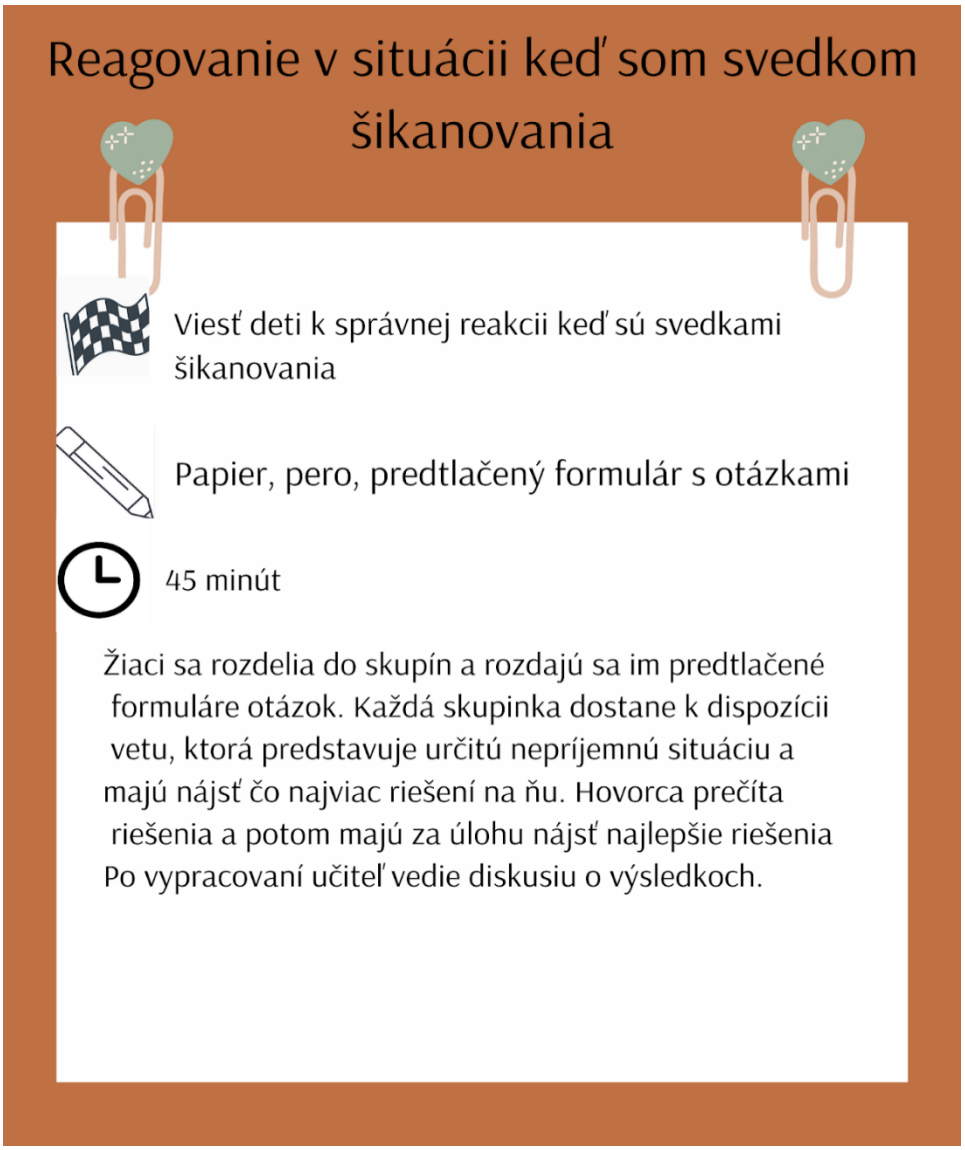


AKTIVITY: REAKCIE

Cieľ: Keď sú žiaci svedkami šikanovania, často nevedia ako reagovať. Dôvody môžu byť rôzne (napr. strach, nezáujem, konformita, atď.). Cieľom tejto aktivity je, aby porozmýšľali nad najlepšími riešeniami v takýchto situáciách, prípadne sami priniesli nové návrhy riešení.

Čas: 45 minút

Postup: Rozdelíme žiakov do skupín. Najvhodnejšie je žiakov rozdeliť náhodne, nie podľa toho ako sedia (napríklad ak vytvoríme 4 skupiny, rozdáme im 4 druhy farebných lístkov a podľa farieb vytvoria skupiny). Následne skupinám rozdáme predtlačené formuláre s otázkami, ktoré sú súčasťou prílohy (príloha 2). Žiaci by mali diskutovať o tom ako riešiť dané situácie a spoločne nájsť riešenie. Učiteľ môže žiakov usmerňovať, ale nie napovedať správne riešenia. Na túto aktivitu budú mať žiaci 15-20 minút. Po uplynutí času budú mať za úlohu vybrať hovorcov, aby prečítali svoje odpovede. Je vhodné žiakov viesť k tomu, aby argumentovali svoje odpovede (podľa časového rozsahu). Tejto časti by sa malo venovať tiež 15-20 minút. V závere môže učiteľ ešte od žiakov vypýtať spätnú väzbu (či sa dozvedeli niečo nové, ako sa pri riešení situácií cítili alebo ako sa im pracovalo v skupinách a pod.).



Reagovanie v situácii keď som svedkom šikanovania

Možné otázky: metodický materiál „Ako čeliť šikanovaniu“(Ištóková a kol.)

Čo by si robil keby :

..... ti spolužiak hovoril veci, ktoré nerád počúvaš?

.... fyzicky silnejší žiak ti opakovane robil zle?

.... spolužiaci ťa opakovane nútili, aby si im vypracoval úlohy?

.... sa ti spolužiaci opakovane vysmievali alebo nadávali ti?

.... spolužiaci opakovane ničili tvoje veci (papuče, tašku, pero, pravítko)?

.... ťa každú prestávku čakal chlapec a nútil by ťa robiť veci, ktoré ty nechceš robiť?

.... fyzicky silnejší žiak ti rozkazoval?

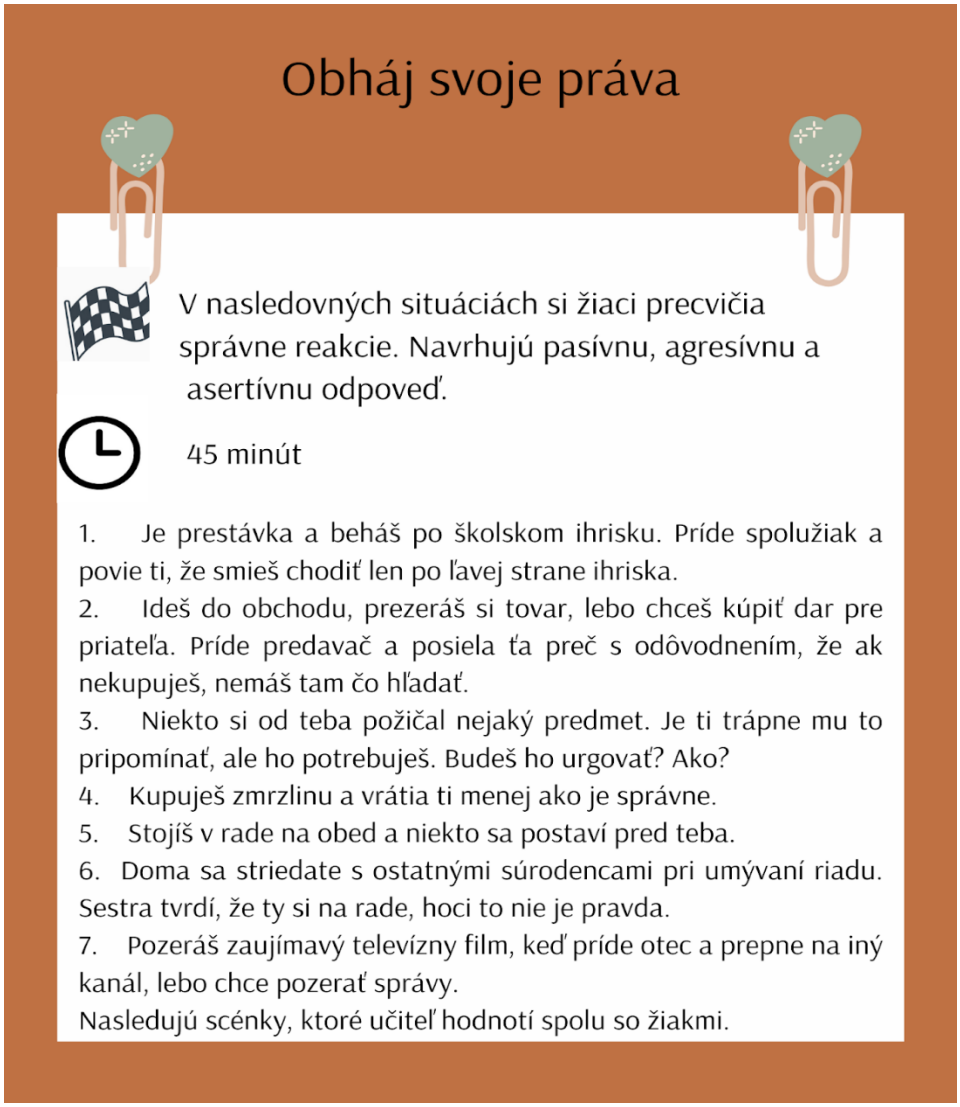
. . . ťa spolužiaci opakovane ohovárali ?

AKTIVITA: OBHÁJ SVOJE PRÁVA

Cieľ: Asertivita je dôležitá z dôvodu, aby sa deti nebáli vyjadriť svoj názor. Mnohokrát nesúhlasia so šikanovaním, no svoj názor nevyjadria nahlas. Buď zo strachu, alebo skrátka nie sú asertívne. Cieľom tejto aktivity je vedieť a nebáť sa vyjadriť svoj názor, nielen v situáciách, keď sú svedkami šikanovania.

Čas: 45 minút

Postup: Pri tejto aktivite žiakov nedelíme do skupín. Učiteľ bude mať k dispozícii modelové situácie, ktoré uvedie žiakom. Je na učiteľovi, ktorých žiakov vyvolá. Najvhodnejšie je zamerať sa na submisívnych, menej asertívnych žiakov. Keď učiteľ predostrie situáciu, žiak by mal povedať pasívny, agresívny a asertívny spôsob riešenia. Napríklad „Kupuješ zmrzlinu a vrátia ti menej, ako je správne“. Pasívny prístup je nepovedať nič a nechať to tak. Agresívny prístup značí, napríklad verbálny útok na predavača. Asertívny spôsob je, keď slušným spôsobom žiak upozorní predavača na chybu a nenásilne vyrieši situáciu.


Obháj svoje práva

V nasledovných situáciách si žiaci precvičia správne reakcie. Navrhujú pasívnu, agresívnu a asertívnu odpoveď.

45 minút

1. Je prestávka a beháš po školskom ihrisku. Príde spolužiak a povie ti, že smieš chodiť len po ľavej strane ihriska.
2. Ideš do obchodu, prezeráš si tovar, lebo chceš kúpiť dar pre priateľa. Príde predavač a posiela ťa preč s odôvodnením, že ak nekupuješ, nemáš tam čo hľadať.
3. Niekto si od teba požičal nejaký predmet. Je ti trápne mu to pripomínať, ale ho potrebuješ. Budeš ho urgovať? Ako?
4. Kupuješ zmrzlinu a vrátia ti menej ako je správne.
5. Stojíš v rade na obed a niekto sa postaví pred teba.
6. Doma sa striedate s ostatnými súrodencami pri umývaní riadu. Sestra tvrdí, že ty si na rade, hoci to nie je pravda.
7. Pozeráš zaujímavý televízny film, keď príde otec a prepne na iný kanál, lebo chce pozerať správy.

Nasledujú scénky, ktoré učiteľ hodnotí spolu so žiakmi.

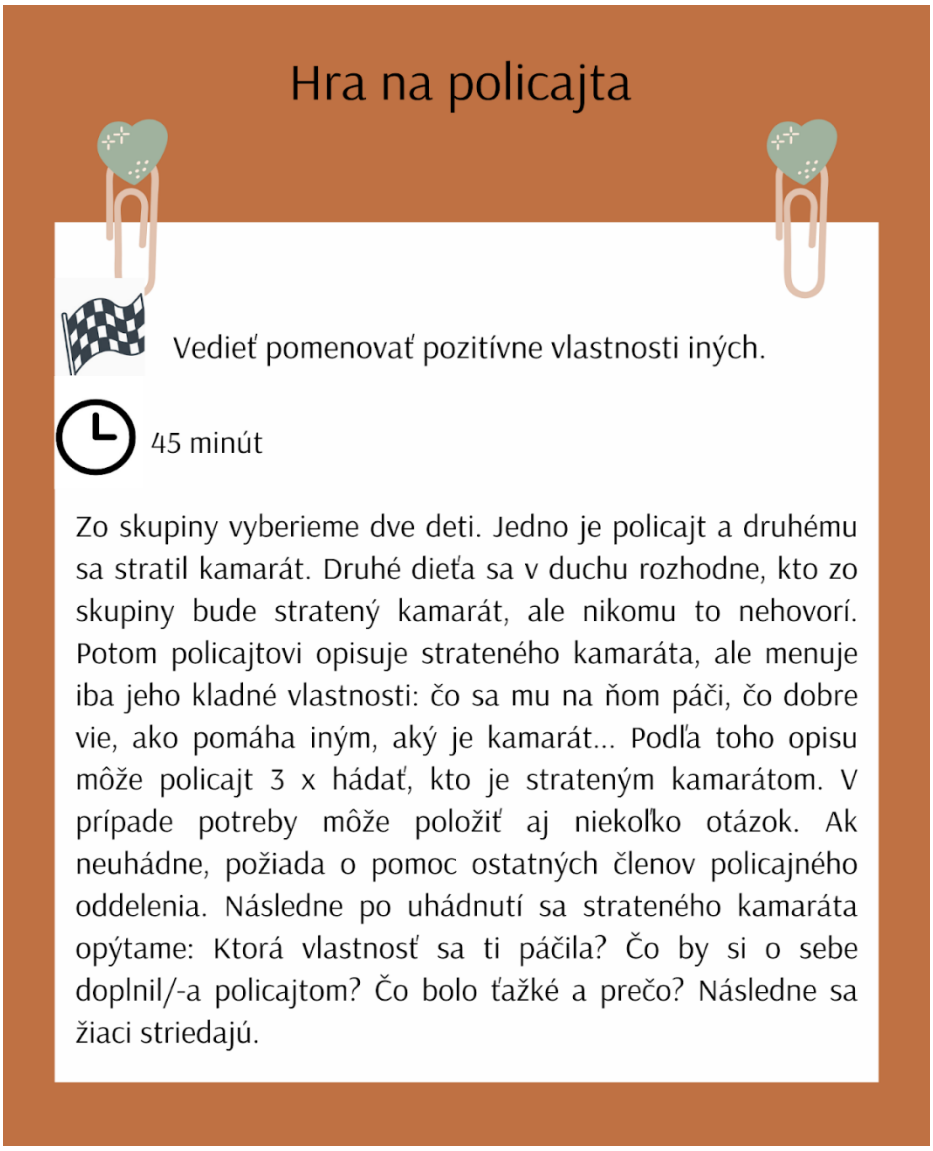
Aktivita je vedená formou rozhovoru, diskusie.

AKTIVITY: HRA NA POLICAJTA

Cieľ: Ako som už pri jednej z aktivít spomenula, aj agresor môže byť zároveň obeťou. Často majú nie len obete, ale aj agresori znížené sebavedomie. Cieľom tejto aktivity je pomenovať pozitívne vlastnosti, silné stránky a zároveň utužiť vzťahy v triede.

Čas: 45 minút

Postup: Rozdelíme žiakov do 2 skupín (skupina policajtov a skupina svedkov). Z nich vyberieme z každej jedného žiaka. Jeden žiak predstavuje policajta a druhému sa stratil kamarát. Druhý žiak si v duchu rozmyslí, kto bude predstavovať strateného kamaráta. Následne ho policajtovi opisuje prostredníctvom pozitívnych vlastností (čo sa mu na ňom páči, ako pomáha druhým, v čom je dobrý atď.). Policajt môže trikrát hádať, o ktorého žiaka ide. Poprípade môže sám policajt položiť otázky. Ak na tretíkrát neuhádne, požiada o pomoc ostatných členov policajného oddelenia (skupina žiakov, z ktorej sme vybrali policajta). Najvhodnejšie je rozdeliť žiakov tak, aby skupinu svedkov tvorili potenciálni agresori. Je to z dôvodu, aby žiaci, ktorí majú tendenciu urážať iných žiakov, hľadali na nich kladné vlastnosti. Po uhádnutí sa strateného



kamaráta učiteľ opýta, ktorá vlastnosť sa mu najviac páčila, ako sa pri tom cítil, prípadne čo by o sebe ešte policajtom doplnil. Policajta sa opýtame ako sa cítil a čo bolo pre neho najťažšie. Následne sa žiaci prestriedajú tak, aby roly zahral každý člen skupiny.

https://cpppap-presov.webnode.sk/_files/200000209-5bdec5bdef/Aktivity%20na%20zlep%C5%A1enie%20soc.kl%C3%ADmy%20v%20%C5%A1k.%20triede.pdf

AKTIVITA: STROM KOMPLIMENTOV

Cieľ: Aktivita je v podstate orientovaná podobne ako tá predchádzajúca. V dnešnej dobe sú deti hodnotené viac negatívne ako pozitívne. Či už ide o hodnotenie zo strany školy, rodičov alebo svojich rovesníkov. Preto je cieľom aktivity vedieť vyjadriť kompliment, uznanie, sympatiu. Na jednej strane za účelom posilnenia vzťahov a pozitívnej klímy v triede a na strane druhej za účelom naučiť žiakov oceniť, nie hodnotiť. Negatívne hodnotenie a absencia pozitívnych ocenení totiž môže viesť k zníženému sebavedomiu či frustrácii, z čoho následne môže vzniknúť situácia, kedy bude dochádzať k šikanovaniu.

Čas: 45 minút

Postup: Učiteľ formou brainstormingu identifikuje so žiakmi pojem kompliment. Opýta sa žiakov, ako často hovoria komplimenty ostatným ľuďom, ako často ich hovoria oni im a podobne. Ďalej učiteľ povie, že pri komplimentoch vyjadrujeme radosť, obdiv, súhlas, priateľstvo, rešpekt. Robíme to však veľmi málo. Potom uvedie žiakov do aktivity, napríklad slovami: „Dnes vám dám príležitosť, naučiť sa vyjadriť komplimenty. Na konci aktivity zistíte, či ste zvolili vhodný kompliment“. Učiteľ ďalej povie, že si žiaci postavia malý strom komplimentov. Môžu hneď začať s výzdobou stromu komplimentov (podľa možností strom nakreslený na flipchartovom papieri alebo konár vo vedre s pieskom) . Z rôznych materiálov môžu spolu so žiakmi urobiť pekné pozadie, dozdobiť strom farebne a pod. Následne bude úlohou žiakov napísať malé komplimenty spolužiakom na menší papierik (kto koľko chce). Na vrchnú časť odkazu napíšu meno, pre koho je určený a nemali by sa zabudnúť pod kompliment podpísať. Kompliment by mal dostať každý žiak. Na záver hodiny si žiaci pomaly pozbierajú komplimenty, ktoré sú určené pre nich a pripevnia ich na konáre stromu. Treba mať na pamäti, že nie je dôležité počítať komplimenty, ktoré žiaci dostali, ale tie ktoré rozdali. Strom s komplimentami vystavíme v danej triede.

Strom „komplimentov“

Posilňovať schopnosť vyjadriť uznanie a sympatiu.

Konár vo vedre s pieskom, farebné papiere, fixky, nožnice, špagát na zavesenie „komplimentov“

45 minút

Učiteľ na úvod formou brainstormingu identifikuje so žiakmi - čo je kompliment. Ako často hovoríte komplimenty ostatným ľuďom? Ako často ich hovoria oni vám? Keď si vymieňame komplimenty, vyjadrujeme radosť, obdiv, súhlas, priateľstvo, rešpekt. Robíme to však bohužiaľ zriedka. Dám vám príležitosť, ako sa naučiť robiť komplimenty. Potom zistíte, či ste urobili vhodný kompliment. Postavme si malý strom komplimentov. Môžete hneď začať s výzdobou stromu komplimentmi. Napíšte malé komplimenty ostatným žiakom (kto koľko chce) a zaveste ich na strom. Z farebných papierov môžete urobiť pekné pozadie, na to prilepíte kúsok papiera, zložíte a prilepíte na farebný papier. Hore napíšte meno, pre koho je určený, a nezabudnite sa pod kompliment podpísať. Na záver hodiny si žiaci pomaly pozberajú komplimenty, ktoré sú určené pre nich. Zapamätajte si, že nie je dôležité počítať komplimenty, ktoré ste dostali, ale tie, ktoré ste rozdali..

https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/5878/hry-na-rozvoj-empatie

AKTIVITA: AKO BY SI SA CÍTIL KEBY.....

Cieľ: V rámci prevencie šikanovania, ale celkovo aj pre dobré vzťahy medzi rovesníkmi, je dôležité u detí podporovať rozvoj empatie. Cieľom je, aby sa žiaci vcítili do pocitov druhého človeka a snažili sa ich pochopiť a pomenovať.

Čas: 45 minút

Postup: Počas tejto aktivity žiakov nedelíme do skupín. Na začiatku aktivity učiteľ so žiakmi diskutuje o tom, čo je to empatia. Následne prečíta žiakom situáciu, pri ktorej bude ich úlohou vcítiť sa do druhého človeka, ktorý prežíva zložitú situáciu. Svoje predstavy o prežívaných pocitoch napíšu do zošita. Následne ich odprezentujú a učiteľ vedie krátku diskusiu (ak žiak prečíta, spýta sa či všetci súhlasia alebo má niekto niečo iné a podobne). Týmto spôsobom učiteľ žiakom zadá postupne všetky modelové situácie, ktoré sú súčasťou príloh. Na konci aktivity vedieme so žiakmi diskusiu, ako sa im pracovalo, ako sa cítili, čo bolo pre nich náročné a podobne.

AKTIVITA: DOTAZNÍK PRE ŽIAKOV

Cieľ: Úlohou žiakov bude prostredníctvom otázok popremýšľať nad tým, ako by reagovali v prípade, ak by sa stali svedkom alebo obeťou šikanovania. Cieľom je viesť žiakov k tomu, aby riešili šikanu hneď na začiatku či už v úlohe obete, alebo svedka.

Pomôcky: Predtlačené dotazníky, Flip-chartový alebo iný väčší papier (v prípade ak žiaci navrhnú riešenia, ktoré nie sú medzi možnosťami).

Čas: 60 – 90 minút

Postup: Žiakom rozdáme dotazníky. Ich úlohou bude vybrať riešenia jednotlivých situácií podľa seba. Ako by sami zareagovali. Následne so žiakmi diskutujeme o vybraných reakciách a spoločne hľadáme aj ďalšie možné riešenia, ktoré by mohli byť účinné. Nižšie uvedená forma dotazníka je určená pre pedagogických zamestnancov, nakoľko sú v nej označené správne odpovede. Dotazník určený žiakom je súčasťou príloh (príloha 3)

1. Ideš do školy a skupina starších žiakov od teba agresívne žiada desiatu, peniaze, oblečenie, atď. Ty:

a) Zbijem ho.

b) Budem kričať a utečiem.

c) Dám im čo odo mňa chcú a poviem o tom niekomu dospelému.

SPRÁVNE: Dám im čo odo mňa chcú a poviem o tom niekomu dospelému – ochrana zdravia či života je na prvom mieste. O incidente je však potrebné informovať zodpovednú osobu (rodič, učiteľ, atď.).

2. Si na školskom ihrisku a niekto ťa neočakávane podrazí a ty spadneš:

a) Podrazím ho tiež, alebo ho udriem.

b) Dám jej (mu) šancu ospravedlniť sa.

c) Sadneš si a plačeš.

SPRÁVNE: Dať dotyčnému šancu ospravedlniť sa. Pokiaľ to bolo nechtiac, dotyčný/á nemá problém sa ospravedlniť.

3. Si na WC v škole (prípadne v šatni) a starší žiak ťa udrie. Následne ti povie, aby si to nikomu nepovedal, lebo bude zle. Nijako si mu neublížil, no z nejakého dôvodu on viackrát ublížil tebe. Ty:

a) Počkám, kým odíde a poviem to učiteľovi alebo inej dospelej osobe.

b) Začnem sa s ním biť.

c) Zmierim sa s tým, však to nie je prvýkrát, nikomu to nepoviem.

SPRÁVNE: Počkám, kým odíde a poviem to učiteľovi alebo inej dospelej osobe - Neprávom ti bolo ublížené, nikto nemá právo ťa biť. Ak nič nepovieš, agresor bude v ubližovaní pokračovať.

4. Ideš do jedálne a niekto zakričí výsmešnú poznámku alebo nadávku na tvoju osobu. Ty :

a) Ignorujem ho.

b) Niečo mu tiež poviem, proste mu to vrátim.

c) Poviem o tom niekomu.

SPRÁVNE: Niekedy je ťažké to ignorovať, ale mnohokrát je to správna reakcia. Spolužiak ťa chce len vyprovokovať. Ak máš odvahu, môžeš mu to slovne vrátiť, avšak treba myslieť na to, že takáto reakcia môže niekedy situáciu ešte viac zhoršiť. V prípade, že sa to opakuje už dlhší čas, tvoj učiteľ (prípadne iná dospelá osoba) by sa o tom mal dozvedieť.

5. Vidíš, ako niekoho šikanujú. Ty to:

a) Ignorujem to, nejedná sa o mňa, tak to nie je môj problém.

b) Zasiahnem, pomôžem obeti, zastavím agresora.

c) Rýchlo zoženiem pomoc.

SPRÁVNE: Môžeš sa pokúsiť zastaviť agresora. Samozrejme v prípade, kedy ti nehrozí zranenie. V každom prípade je však potrebné zavolať pomoc, či už ide o učiteľov alebo iné dospelé osoby.

6. Tvoj kamarát alebo spolužiak je terčom výsmechu, nadávok a urážok, pretože je niečím iný (či už ide o telesný handicap, alebo inú formu znevýhodnenia, pochádza z chudobnej rodiny a pod.). Čo ty na to:

a) Bránim ho a poviem učiteľovi, že sa niečo také stalo.

b) Ignorujem to.

c) Zbijem ich, nemajú sa mu čo vysmievať.

SPRÁVNE: Mal by si ho obrániť pred zlými spolužiakmi. Povedz však o tom aj učiteľovi. Ak o tom bude vedieť, môže ostatným žiakom vysvetliť, že keď je niekto iný, nie je to dôvod na posmech (prípadne spraviť aktivitu kde je podporovaná tolerancia inakosti).

7. Do tvojej triedy príde nový žiak alebo žiačka. Niektorí spolužiaci ho/ju však začnú tyranizovať. Ako zareaguješ?

a) Snažím sa byť k nemu priateľský.

b) Budem sa na tom smiať.

c) Nevšímam si to, neriešim.

SPRÁVNE: Každý nový žiak môže mať na začiatku problémy so začlenením sa do kolektívu. Treba si uvedomiť, že takáto situácia je pre nového žiaka mnohokrát ťažká a preto sa snaž byť k nemu priateľský a pomôž mu adaptovať sa. Vždy povedz učiteľovi, ak niekoho šikanujú.

8. Tvoji kamaráti ťa nahovárajú, aby si sa ulial zo školy. Hovoria, že ak to neurobíš, tak sa ti pomstia. Čo urobíš?

a) Poslúchnem ich.

b) Ostanem v škole.

c) Prezradím ich.

SPRÁVNE: Nikdy nerob to, čo nechceš. Máš právo povedať nie.

9. Predstav si, že poznáš nejakého tyrana, ako sa k nemu správaš?

a) Zisťujem, prečo sa správa agresívne.

b) Budem sa k nemu správať tiež agresívne.

c) Som s ním kamarát a snažím sa mu dávať dobrý príklad.

SPRÁVNE: Deti, čo druhých šikanujú majú mnohokrát sami problémy a potrebujú odbornú pomoc.

10. Tvoj mladší súrodenec alebo blízky kamarát je šikanovaný a prosí ťa, aby si o tom nikomu nepovedal. Čo urobíš?

a) Poradím mu, ako by si mohol v tejto situácii pomôcť.

b) Pôjdem za tými, čo mu robia zle a vybavím si to s nimi.

c) Upozorním na to rodičov.

SPRÁVANIE: Tvoj súrodenec alebo kamarát si s takouto situáciou sám neporadí. Je tiež riskantné to riešiť sám, aj keď myšlienka pomôcť mu je pekná. Vždy o tom povedz rodičom alebo inej dospelej osobe.

AKTIVITA PRE ŽIAKOV 1. – 4. ročníka:

Žiaci na prvom stupni ZŠ mnohokrát učiteľovi nahlasujú aj incidenty, ktoré nemajú ubližujúci charakter a nespĺňajú znaky šikanovania. Stáva sa, že sú následne stigmatizovaní ako „žalobaby“ a časom radšej nenahlásia učiteľovi žiadny incident, ktorého boli svedkom.

Cieľ: Cieľom tejto aktivity je na jednej strane rozvoj empatie a na strane druhej, aby žiaci dokázali rozlíšiť, ktoré incidenty sú prejavom šikanovania a je potrebné ich učiteľovi povedať, a ktoré naopak nemajú charakter šikany a ide povedzme „len o konflikt“.

Čas: 45 – 60 min.

Postup: Žiakom rozdáme pracovné listy, na ktorých sú znázornené rôzne situácie. Pedagóg má k dispozícii opis situácií. Jeho úlohou je viesť so žiakmi diskusiu o konkrétnych situáciách. Príklad: Čo vidíte na obrázku č. 5? Ako sa podľa vás cíti dievča? Prečo sa chlapci takto správajú? Čo by ste urobili, keď by ste videli takúto situáciu? Žiaci by mali pochopiť, že pokiaľ ide o nepomer síl a obeť pri interakcii prežíva negatívne emócie, je potrebné o takej situácii povedať pedagógovi už v zárodočnej fáze a nestigmatizovať to ako žalovanie, ale napríklad ako pomoc spolužiakovi. Na druhej strane, ak spolužiak nechce druhému požičať hračku, dievčatá sa hádajú alebo si nadávajú, síce to nie je v poriadku, ak je však rovnomerné rozdelenie síl, žiak nemá pocit, že mu je ubližované a aktívne sa bráni, ide o konfliktnú situáciu a nie je potrebné v zárodočnej fáze oznámiť to pedagógovi. Pokiaľ by takáto situácia však pretrvávala dlhšie, je vhodné, aby to vedel.

1. Partia chlapcov ubližuje slabšiemu žiakovi.
2. Chlapec nechce požičať druhému hračku.
3. Chlapec kopol spolužiaka.

4. Dvaja chlapci sa naháňajú.
5. Dvaja spolužiaci hovoria škaredé veci svojej spolužiačke.
6. Chlapec sa vysmieva druhému.
7. Dve dievčatá sa hádajú.
8. Dievča zobralo hračku inému dievčaťu.
9. Dve dievčatá sa bijú.
10. Partia žiakov uráža iného žiaka.
11. Dve dievčatá si škaredo nadávajú.
12. Chlapci zbili svojho spolužiaka.

Použité zdroje

Emmerová, I. (2011). *Aktuálne otázky prevencie problémového správania u žiakov v školskom prostredí*. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela

Forsberg, C., Samuelsson, M., Thornberg, R. (2014). Bystanders to bullying: Fourth- to seventhgrade students' perspectives on their reactions. *Research Papers in Education, (29),* 5, 557-576. doi: 10.1080/02671522.2013.878375.

Hollá, K., 2010. *Elektronické šikanovanie - nová forma agresie*. Bratislava : IRIS

Húsková, Ľ., 2014. *Šikanovanie v školskom prostredí a jeho trestnoprávne hľadisko.* PROHUMAN. Dostupné na: https://www.prohuman.sk/pedagogika/sikanovanie-v-skolskom-prostredi-a-jeho-trestno-pravne-hladisko.

Jakálová, J. (2013). *Ako rozvíjať prosociálne cítenie a správanie dieťaťa v predškolskom veku*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum

Janošová, P., Kollerová, L., Zábrodská, K., Kressa, J., Dědová, M., (2016). *Psychologie školní šikany.* Praha : Grada Publishing

Koštrnová, D. (2014). *Tvorba a rozvoj pozitívnej klímy v triede*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum

Latané, B; Darley, J.M: Group inhibition of bystander intervention in emergencies Journal of Personality and Social Psychology 1968, Vol. 8, No. 4, 377-383

Martínek, Z., 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže.* Praha : Grada

Olweus, D., 1993. *Bullying at school: What we know and what we can do*. UK : Blackwell Publishing

Oravcová, J., 2004. *Sociálna psychológia.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela

Říčan, P., 2010. *Jak na šikanu.* Praha : Grada

Rosová, D., 2018. *Stratégia riešenia šikanovania v školách.* Košice : EQUILIBRIA

Sarková, M. (2013). *Šikanovanie a jeho formy - správa o stave medzi školákmi slovenských základných škôl*. Košice : Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku

Björn Sjögren, Robert Thornberg, Linda Wänström, and Gianluca Gini, 2020,: *Bystander behaviour in peer victimisation: moraldisengagement, defender self-efficacy and student-teacherrelationship quality*, 2020, 23 strán, RESEARCH PAPERS IN EDUCATION https://doi.org/10.1080/02671522.2020.1723679).

Strindberg, J., Horton, P., Thornberg, R. (2019) Coolness and social vulnerability: Swedish pupils' reflections on participant roles in school bullying. *Research Papers in Education*, 10.8. 2019 z https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02671522.2019.1615114

Šimegová, M., 2009. *Šikana jako etický, psychologický a pedagogický problém*. Praha : Tribun EU

Thornberg, R., Forsberg, C., Samuelsson, M. (2014) Bystanders to bullying: Fourth- to seventhgrade students' perspectives on their reactions. *Research Papers in Education*, (29), 5, 557-576 z https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02671522.2013.878375

Online zdroje

DipHealth, 2022. *Relational aggression bullying.* (dostupné online: https://sk.diphealth.com/273-relational-aggression-bullying-460498-96)

Neprašová, D. *Ako by mala pri šikanovaní škola postupovať*. (dostupné online: https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/4617/ako-by-mala-pri-sikanovani-skola-postupovat).

Prílohy

Príloha 1 - Linky pomoci a informácie

Linky pomoci pre deti a mládež:

Linka detskej dôvery - 0800/117878, odkazy@linkadeti.sk, https://www.linkadeti.sk

Linka detskej istoty – 116111, potrebujem@pomoc.sk, http://www.ldi.sk/

Linka pre duševné zdravie Nezábudka – 0800/800 566, https://dusevnezdravie.sk

IPčko – Internetová poradňa pre mladých – 0800 500 333, ipcko@ipcko.sk, https://ipcko.sk/

Užitočné linky:

https://detstvobeznasilia.gov.sk/

https://www.odpisemeti.sk/

www.zodpovedne.sk

www.minimalizacesikany.cz

www.detinanete.sk

www.bezpecne-online.cz

www.preventista.sk

https://prevenciakriminality.sk/

Príloha 2 – Modelové situácie k aktivite

Čo by si robil keby:

..... ti spolužiak hovoril veci, ktoré nerád počúvaš?

…. fyzicky silnejší žiak ti opakovane robil zle?

…. spolužiaci ťa opakovane nútili, aby si im vypracoval úlohy?

.... sa ti spolužiaci opakovane vysmievali alebo nadávali ti?

…. spolužiaci opakovane ničili tvoje veci (papuče, tašku, pero, pravítko)?

…. ťa každú prestávku čakal chlapec a nútil by ťa robiť veci, ktoré ty nechceš robiť?

…. fyzicky silnejší žiak ti rozkazoval?

. . . ťa spolužiaci opakovane ohovárali?

Príloha 3 - Dotazník k aktivite (určený žiakom na vypracovanie)

1. Ideš do školy a skupina starších žiakov od teba agresívne žiada desiatu, peniaze, oblečenie, atď. Ty:

a) Zbijem ho

b) Budem kričať a utečiem

c) Dám im čo odo mňa chcú a poviem o tom niekomu dospelému

2. Si na školskom ihrisku a niekto ťa neočakávane podrazí a ty spadneš:

a) Podrazím ho tiež, alebo ho udriem

b) Dám jej (mu) šancu ospravedlniť sa

c) Sadneš si a plačeš

3. Si na WC v škole (prípadne v šatni) a starší žiak ťa udrie. Následne ti povie, aby si to nikomu nepovedal, lebo bude zle. Nijako si mu neublížil, no z nejakého dôvodu on viac krát ublížil tebe. Ty:

a) Počkám, kým odíde a poviem to učiteľovi alebo inej dospelej osobe

b) Začnem sa s ním biť

c) Zmierim sa s tým, však to nie je prvý krát, nikomu to nepoviem

4. Ideš do jedálne a niekto zakričí výsmešnú poznámku alebo nadávku na tvoju osobu. Ty :

a) Ignorujem ho

b) Niečo mu tiež poviem, proste mu to vrátim

c) Poviem o tom niekomu

5. Vidíš, ako niekoho šikanujú. Ty to:

a) Ignorujem to, nejedná sa o mňa tak to nie je môj problém

b) Zasiahnem, pomôžem obeti, zastavím agresora

c) Rýchlo zoženiem pomoc

6. Tvoj kamarát alebo spolužiak je terčom výsmechu, nadávok a urážok pre to, že je niečím iný (či už ide o telesný handicap, alebo inú formu znevýhodnenia, pochádza z chudobnej rodiny a pod.) Čo ty na to:

a) Bránim ho a poviem učiteľovi, že sa niečo také stalo

b) Ignorujem to

c) Zbijem ich, nemajú sa mu čo vysmievať

7. Do tvojej triedy príde nový žiak alebo žiačka. Niektorí spolužiaci ho/ju však začnú tyranizovať. Ako zareaguješ?

a) Snažím sa byť k nemu priateľský

b) Budem sa na tom smiať

c) Nevšímam si to, neriešim

8. Tvoji kamaráti ťa nahovárajú, aby si sa ulial zo školy. Hovoria, že ak to neurobíš, tak sa ti pomstia. Čo urobíš?

a) Poslúchnem ich

b) Ostanem v škole

c) Prezradím ich

9. Predstav si, že poznáš nejakého tyrana, ako sa k nemu správaš?

a) Zisťujem, prečo sa správa agresívne

b) Budem sa k nemu správať tiež agresívne

c) Som s ním kamarát a snažím sa mu dávať dobrý príklad

10. Tvoj mladší súrodenec alebo blízky kamarát je šikanovaný a prosí ťa, aby si o tom nikomu nepovedal. Čo urobíš?

a) Poradím mu, ako by si mohol v tejto situácii pomôcť

b) Pôjdem za tými, čo mu robia zle a vybavím si to s nimi

c) Upozorním na to rodičov

Príloha 4 – Aktivita pre žiakov 1. – 4. ročníka

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

1.Partia chlapcov ubližuje slabšiemu žiakovi.

2.Chlapec nechce požičať druhému hračku.

3.Chlapec kopol spolužiaka.

4.Dvaja chlapci sa naháňajú.

5.Dvaja spolužiaci hovoria škaredé veci svojej spolužiačke.

6.Chlapec sa vysmieva druhému.

7.Dve dievčatá sa hádajú.

8.Dievča zobralo hračku inému dievčaťu.

9.Dve dievčatá sa bijú.

10.Partia žiakov uráža iného žiaka.

11.Dve dievčatá si škaredo nadávajú.

12.Chlapci zbili svojho spolužiaka.

Príloha 5 – Plagát

Príloha 6 - Plagát

1N Nepridám sa na stranu šikanujúceho, nie som agresor

2N Nebudem sa takýmto situáciám len prizerať a nečinnosťou podporovať agresora

3N Nie som v tom sám

4N Nebudem mlčať

5N Nahlásim incident zodpovednej osobe (napr. učiteľ, výchovný poradca a pod.)

Príloha 7 - List pre rodičov

List pre rodičov

Vážení rodičia

Chceli by sme Vás požiadať o pomoc vo veci, ktorá sa týka nás všetkých.

V poslednom čase sa medzi žiakmi vyskytli ojedinelé prípady násilného správania. Týka sa to veľmi malého počtu žiakov, ale tieto prípady presahujú rámec školy. Zasahujú do mimoškolského času a vyvolávajú veľké obavy u obetí a u mladších detí a ich rodičov.

Riešeniu problémov žiakov venujeme v škole množstvo času. Aby sme predchádzali incidentom, poskytujeme žiakom čas na upokojenie a odporúčame im, aby o problémoch otvorene hovorili a podelili sa o svoje starosti. Podľa nášho názoru ide o tak vážny problém, že sme rozhodnutí nabudúce žiaka, ktorý bude vyvolávať nepriateľstvo, združovať sa s druhými k šikanovaniu iného žiaka, potrestať v rámci možností školy.

Dúfame, že nám pomôžete nasledujúcimi spôsobmi:

3. Informujte nás, prosím, ak bude Vaše dieťa šikanované alebo zastrašované, alebo mu bude iné dieťa ubližovať.
4. Ak Vaše dieťa patrí medzi tie, ktoré najprv udrú a až potom rozmýšľajú, vážne si s ním pohovorte.

Verím, že spoločnými silami sa nám podarí túto nežiaducu tendenciu k násiliu potlačiť.

Vedenie školy Vám ďakuje za spoluprácu.

Príloha 8 – Plagát

Ako na kyberšikanu?

Dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete. Zváž, komu prezradíš svoje osobné údaje, komu dáš prístup k svojim fotografiám, komu dovolíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video.

Ak ti na internete niekto ubližuje, nemá na to právo. Vždy sa môžeš brániť. Daj agresorovi najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj. Ak s ním budeš naďalej komunikovať, tak ho len povzbudíš v tom, aby pokračoval.

Ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechávaj si to pre seba. Ak je ti niečo veľmi nepríjemné alebo ťa trápi, povedz to niekomu dospelému – rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii.

Na internete môžeš agresora zablokovať alebo ho nahlásiť administrátorovi stránky. Ak sa stretneš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, všetky dôkazy (SMS správy, emaily, stránky, čet) si ukladaj.

Kyberšikanovanie môže druhému veľmi ublížiť. Rozmysli si preto, čo na internete robíš, či už zo zábavy alebo z hnevu. To, čo sa tebe zdá ako zábava, môže byť pre druhého veľmi zraňujúce. Mysli na to, že niektoré činy sa už nedajú vziať späť a raz ťa to môže mrzieť pretože niektoré dôsledky sú doslova tragické.

Ak si všimneš, že sa niekto niekomu na internete, posmieva, ponižuje ho, NEMLČ O TOM. Pomôž obeti a povedz o tom niekomu dospelému. Aj TY môžeš byť tým, kto zabráni ubližovaniu či nebodaj tragédii.

Kyberšikanovanie je trestný čin

ISBN: 978-80-972100-7-6
EAN: 9788097210076