**Čo je šikanovanie**

Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí **úmyselne** a **opakovane**ubližuje druhým. Znamená to, že niekto Tebe, alebo niekomu, kto sa nemôžeš brániť, robí niečo nepríjemné, niečo, čo si neželá, čo mu ubližuje, alebo ho zraňuje

Šikanovanie je aj to

* keď Ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa Ti
* keď sa Ti vysmievajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov a pod.
* keď Ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa Ti, že ak to neurobíš, počarbe Ti zošit, vysype Ti veci z tašky a pod.
* keď Ťa nútia odísť z vyučovania, alebo Ti nedovolia ísť zo školy domov
* keď Ti spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci
* keď Ti spolužiaci robia veci, ktoré sú Ti nepríjemné (napr. nadávajú Ti, strkajú do Teba, schovávajú Ti veci, bijú Ťa)
* keď Ťa spolužiaci ignorujú a nevšímajú si Ťa

**Keď sa voči Tebe niekto správa tak, ako je to vyššie uvedené, potom pravdepodobne si obeťou šikanovania**!

Často deti hovoria, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť.

**To nie je pravda!**

**Nikomu, ani Tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť Ťa a zraňovať!**

.So šikanovaním má skúseností temer 30% detí. Mnohí sa z týchto psychických, či fyzických zranení len ťažko spamätávajú**. Chyba v žiadnom prípade nie je v Tebe**, ale v zlých vzťahoch medzi žiakmi vašej triedy alebo školy. Problém je v tom, že niektorí Tvoji rovesníci sú agresívnejší a nedokážu kontrolovať svoje správanie. Ani kontrola zo strany dospelých nie je dostatočná. Nie je to teda preto, že Ty si zlý, nešikovný, alebo si to zaslúžiš. Nehanbi sa za to, že si obeťou šikanovania. Nenechávaj si to pre seba, ale požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ. Povedz to mame, obľúbenej učiteľke, kamarátovi, psychológovi, obráť sa na linku dôvery, alebo najbližšiu pedagogicko – psychologickú poradňu.

**Ako sa môžeš brániť, čo môžeš urobiť ????**

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

**Pamätaj si !**

* **Ak si obeťou šikanovania, musíš to čím skôr oznámiť dôveryhodným dospelým a chrániť sa!**
* **Ak je šikanovaný niektorý Tvoj spolužiak, nie je správne schvaľovať agresívne správanie spolužiakov.**
* **Nie je správne ani odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický, či iný handikep.**
* **Nie je správne mlčať, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponižovanie druhých.**
* **Nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť agresormi, aby si mlčal.**
* **Nie je správne nečinne sa prizerať, alebo byť ľahostajný, keď sa staneš svedkom šikanovania. Hovorí sa o „žalovaní“ ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Keď niekto ohlási šikanovanie, vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje to, že sa nebojí a že má dosť sebavedomia , aby sa šikanovať nenechal.**
* **Ak vieš, že je v Tvojom okolí niekto šikanovaný, povedz to rodičom, triednej učiteľke, koordinátorovi prevencie, alebo niekomu dospelému, komu dôveruješ.**