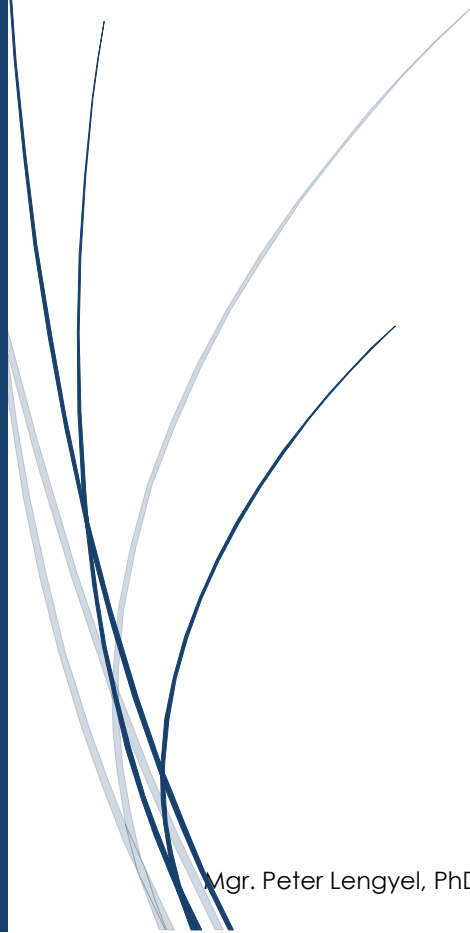


A large blue arrow pointing to the right, positioned to the left of the title.

# TRIPTYCH ŠIKANOVANIE

Podporný materiál pre  
pedagógov

A series of thin, curved lines in shades of blue and grey, resembling grass or abstract brushstrokes, located in the bottom left corner.

Edusmile s.r.o.  
[www.edusmile.sk](http://www.edusmile.sk)

# TRIPTYCH ŠIKANOVANIE

*Drahí pedagógovia,*

*Tento podporný materiál slúži ako inšpirácia na diskusiu so žiakmi k nástenkám, ktoré sme zaslali do vašej školy. O šikane sa môžete rozprávať žiakmi v triede, ale aj priamo pri nástenkách, sú výborným názorným pomocníkom. Všetko, čo je uvedené v nasledujúcich textoch prosím prispôbte vekovej kategórii, ktorou budete diskutovať. Ak budete chcieť s nami zdieľať svoje zážitky alebo pripomienky, kontaktujte nás cez mail na [info@edusmile.sk](mailto:info@edusmile.sk). Vaša spätná väzba nám pomáha robiť veci lepšími.*

*Želáme veľa úspechov pri diskusiách.*

*Peter Lengyel*

## ČASŤ ŠIKANOVANIE

Šikanovaním označujeme také správanie, ktoré opakovane u niekoho spôsobuje nepríjemné pocity, napríklad hanbu, potupu, podriadenosť, strach, poníženie, ublíženie. Šikanovanie je úmyselným správaním a zväčša sa opakuje. Každý človek reaguje na svoje okolie inak a každý je rozdielne citlivý na svoje nedostatky. Preto nie je možné jednoznačne povedať, že niektoré prejavy správania sú vždy šikanovaním, alebo že nikdy nie sú šikanovaním. Napríklad pri prezývkach. Niektorí sú rád, ak ho nevolajú jeho krstným menom, ale prezývkou. Niektorí však naopak chcú, aby ho volali jeho krstným menom a nie prezývkou. Ak niektorí vie, že ten druhý sa cíti pri prezývkach trápne a napriek tomu mu prezývku stále dáva, vtedy môže ísť o šikanovanie.

### *Spôsoby šikanovania*

K šikanovaniu môže dochádzať rôznymi spôsobmi. Pri priamom šikanovaní šikanuje agresor obeť, pri nepriamom agresor môže niekoho poveriť, aby obeť zbil alebo zastrásoval. Ublížovať môže niekto fyzicky alebo psychicky. Fyzicky tak, že niekomu ubližuje priamo na tele, psychicky tak, že niekomu spôsobuje nepríjemné pocity. Fyzické a psychické šikanovanie môže prebiehať aj súčasne. Napríklad agresor bije obeť, spôsobuje mu fyzickú bolesť, ale navyše tú osobu vystavuje posmechu a strachu.

### *Prostredie, kde dochádza k šikanovaniu*

Šikanovať niekto môže bezprostredne priamo vo vzájomnom stretnutí, ale aj kyberneticky cez elektronické zariadenia. Takej forme šikany hovoríme kyberšikana. K bezprostrednému šikanovaniu môže dochádzať na rôznych miestach. Môže to byť v triede, v šatni, na toaletách, na chodbách, v jedálni, v rôznych zákutiach, ale aj vonku, na ceste domov, či úplne mimo školy. K šikanovaniu často dochádza mimo zraku dospelých, dosahu kamier, ale zväčša tak, aby agresor mohol mať nejaké publikum, ktorého smiech a podpora, spôsobuje strach, či poníženie obeti.

### *Prejavy šikanovania*

Väčšinou ide o

- vysmievanie
- nadávanie
- urážanie
- ponižovanie
- napádanie
- vydierane
- bitie
- kopanie
- sexuálne násilie
- ohováranie
- prenasledovanie
- donucovanie

### *Interaktívne úlohy*

Skúste povedať ku každému prejavu šikanovania príklad. Nezabudnite však, že ide o úmyselné a opakované správanie.

Na identifikáciu šikanovania sa môžete zahrať hru, kde zistíte, či deti vedia selektovať iné formy násilia, alebo doberania a šikanu.

Vyzvite žiakov, aby skúsili pri každom príklade identifikovať podľa nástenky o aké typy šikanovania ide a či vôbec ide o šikanu. Majte na pamäti, že neexistuje len jedno správne riešenie, učiteľ aj deti môžu objaviť nové uhly pohľadu na jednotlivé prípady prípadov.

1. Nikola je v puberte a je veľmi vysoká, má dlhé ruky. Vždy, keď niekto niečo v triede hľadá, niekto zo žiakov utrúsi, že to mu isto presunula Nikola svojimi „chápadlami“

priamo zo svojej lavice. Takto to robia spolužiaci celý ôsmy ročník. Nikole to je nepríjemné, lebo sa jej už smejú aj žiaci z vedľajších tried. **(ide o psychické šikanovanie, skupinové, priame, bezprostredné, ide o vysmievanie, urážanie. Prevaha agresorov je zábave v skupine, voči ktorej sa Nikola nedokáže brániť)**

2. V 9.A je Dominik. Jeho otec vlastní fitko a Dominik si veľa o sebe myslí. Veľa chalanov sa s ním chce kamarátiť a vnucujú sa mu. Dominik, vždy keď potrebuje cigarety, pošle nejakých poslíčkov, ktorí zastavia mladších žiakov a nútia ich, aby im dali peniaze. Ak peniaze nedajú, vyhrážajú sa im bitkou. Peniaze odovzdávajú Dominikovi. Poslíčkov potom Dominik ochraňuje. **(ide o psychické aj fyzické šikanovanie, jednotlivcom, nepriame z pohľadu Dominika, priame z pohľadu chlapcov, bezprostredné, ide o vydieranie, donucovanie, napádanie. Prevaha agresora je vo fyzickej a početnej prevaha a vplyve)**
  
3. Júlia je siedmačka a je výborná žiačka. Vo voľnom čase sa venuje tancu. Jej spolužiačka Nina a Gabika sú tiež tanečnice a chodia do rovnakej tanečnej školy ako Júlia. Dievčatá mali ísť na majstrovstvá SR, ale vziať mohla trénerka len určitý počet dievčat. Rozhodovala sa medzi Gabikou a Júliou, ale nakoniec vzala Júliu, pretože Gabika vynechávala niektoré tréningy. Nine aj Gabike to bolo ľúto a rozhodli sa Júliu pomstiť. Nina natočila na mobil Júliu, ako sa prezlieka v šatniach a vytvorila o nej posmešné video, kde zosmiešňovala Júliinu postavu. Video potom publikovala v rôznych skupinách. **(ide o psychické šikanovanie, nepriame\*, kybernetické, ide o zosmiešňovanie. Prevaha agresora spočíva v množstve ľudí a v nemožnosti obeť stiahnuť video)** \*nepriame šikanovanie je to preto, lebo samotnú traumú spôsobujú posmešky a komentáre nie natočenie samotné.
  
4. Kristián má rád šport. Raz mali telesnú výchovu a žiaci súťažili v družstvách. Jožo, ktorý behá pomaly, bol v družstve s Kristiánom. Ich družstvo prehralo, práve kvôli Jožovej pomalosti. V šatni prišiel Kristián ku Jožovi a nadal mu veľmi škaredo a povedal mu, že prehrali kvôli nemu. Potom do neho sotil a Jožo si udrhel ruku. **(v tomto prípade nejde o šikanovanie. Ide o istú formu násillia, ale nejde o opakované správanie a tiež nie úmyselné - premyslené, nakoľko Kristián konal pod vplyvom emócií, čo ho neospravedlňuje od útoku).**
  
5. Lenka pochádza z rodiny, kde nie je veľa peňazí. V jej triede sú vrátane Lenky len štyri dievčatá. Jana, Miška, Emma a Lenka. Janka s Miškou sa vnucujú Emme, pretože Emma máva pri sebe veľa peňazí a sem-tam im niečo kúpi. Lenka nechodí oblečená moderne, tak sa tri dievčatá vždy dohadujú na stretnutie bez Lenky, ak sa chce Lenka pripojiť, vyhovoria sa, že to nie je možné. Ak od Lenky niečo potrebujú, vtedy ju berú, inak ju vyčleňujú, šušujú si o nej a jej rodine. Lenka sa tak v triede vždy cíti, že je navyše. **(ide o psychické šikanovanie, nepriame\*, bezprostredné, ide o ohováranie a vyčleňovanie. Prevaha agresora je v počte**

**dievčat, ktoré sú všetky proti jednej.)** \*Nepriame preto, lebo jej nerobia priamo zle, ale vytvárajú podmienky, ktoré sú pre Lenku neprekonateľné.

## ČASŤ DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

### *Agresor*

Agresorom je v prípadoch šikanovania jednotlivec alebo skupina, ktorý premyslene a opakovane ubližuje niekomu s cieľom dosiahnuť u obete pocit strachu, poníženia alebo vylúčenia. Agresorom je zväčša človek, ktorý vníma svoje potreby ako nadradené, a preto sa ich uspokojenie snaží dosiahnuť násilným vplyvom u druhých. Agresor si vyberá obeť zväčša cestou najmenšieho odporu, takže sa často zameriava na bezbranných, slabších, pokornejších. Nemusí to však byť pravidlom. Agresor využíva na šikanovanie situácie, ktoré podporujú jeho silu – najmä nemožnosť obete sa brániť, početné publikum, moment prekvapenia, miesta, kde nie je možné zavolať pomoc, využíva strach obete. Agresorom môže byť aj človek, ktorý sám v minulosti zažíval násilie a bol obeťou. Agresor potrebuje rovnako pomoc ako aj obeť.

### *Obeť*

Obeťou šikanovania sa môže stať ktokoľvek. Voči kyberšikane sa dokonca majú problém brániť aj tí, čo by v osobnom stretnutí agresora hravo porazili. Obeťou sa stáva človek vtedy, ak je terčom šikany alebo kyberšikany. To, čo sa mu deje, pociťuje ako opakované znepríjemňovanie života zo strany agresora alebo skupiny. Obeťou sa človek stáva nedobrovoľne v situáciách, keď nevie alebo nedokáže odvracať útoky, nástrahy, posmešky, ignorovanie a ďalšie prejavy, ktoré sú voči nemu vedené. Aj, keď sa môže zdať že obeť môže sama za to, že je šikanovaná, neexistuje dôvod prečo by mal byť niekto šikanovaný. A to aj napriek tomu, že je iný oproti ostatným.

### *Publikum*

Okrem agresora a obete zohráva dôležitú úlohu aj publikum. Či už ide o náhodných svedkov alebo kamarátov agresora, ktorí sa podieľajú na šikanovaní. Publikum je pre agresora veľmi dôležité, pretože prostredníctvom neho často šíri agresor strach a posmešky voči obeť. A aj preto môže publikum rozhodnúť, či šikanu zastaví alebo ju bude podporovať. Hoci aj tichým súhlasom. Odborníci hovoria, že ak sa v nejakom kolektíve, triede alebo školy objavuje šikanovanie, pravdepodobne nie je vo vzťahoch medzi žiakmi navzájom a aj dospelými niečo zdravé. Obvykle totiž reagujeme na konflikty

zmierňovaním napätia a hľadaním pomoci. Pokiaľ sa násiliu nečinne prizierame, nie je to v poriadku.

### *Môže ísť o trestný čin*

Agresor aj publikum sa môže dopúšťať trestného činu. Šikana sa veľmi ťažko definuje, avšak jej závažnejšie formy môžu naplniť skutkovú podstatu trestných činov. Väčšina z nich je vypísaná na nástenke. Pri posudzovaní trestných činov policajti a vyšetrovatelia prihliadajú na rôzne okolnosti. Najmä na závažnosť konania, to ako to ovplyvnilo obeť a aké to zanechalo následky. Sankcie za spáchaný trestný čin môžu páchatelovi zmeniť život, ovplyvniť nielen jeho prítomnosť, ale aj blízku a ďalekú budúcnosť v škole, práci a osobnom živote. Trauma zo šikanovania mení život najmä obeť. Niektorí ľudia sa z týchto negatívnych zážitkov vedia „otriasť“, niekomu zostávajú trvalé následky a psychické bloky, ktoré mu agresor spôsobil.

### *Na každého reakcii záleží*

Rozdelme si túto tému na dve časti. V prvej sa zamyslime nad tým, či sme niekedy boli svedkom šikany a či sme sa napríklad smiechom alebo povzbudzovaním neprispievali k šikanovaniu. Možno sa vám to už stalo. Niektoré situácie môžu na prvý pohľad vyzerať smiešne, ale ak si uvedomíme akú máme vtedy moc toho človeka hlboko zraniť a znevážiť, že sa tým bude zaoberať v sebe ešte dlhé roky, tak to možno za ten smiech nestojí. Predstavme si to na vtipnom videu, kde sa niekto šmykne na schodoch a spadne. Možno sa na tom zasmejete. Ak by však váš súrodeneц alebo najlepší kamarát spadol a skočil na vozíku, asi by vám to neprišlo smiešne. A tak je to aj so šikanou. V momente zábavy netušíš, či to, na čom sa smeješ niekomu, nezničí život...

### *Šikanu je ťažké zastaviť, treba sa pokúsiť*

Druhá situácia nastáva, keď sme svedkom šikany, ale nemáme silu na to, aby sme to zastavili. Na nástenke máme slogan, ktorý, keď si zapamätáš a uvedomíš, môžeš dosiahnuť veľa. **„Ak nemôžeš urobiť všetko, urob aspoň niečo.“** Ak môžeš, ochráň obeť. Ak nie, zavolaj pomoc. Ak sa nedá, pomôž obeť potom. Ak sa nedá, zapíš, čo sa stalo. A hlavne to povedz dospelým. Doma, v škole, zavolaj-napíš na krízovú linku. Hľadaj aspoň nejaký spôsob ako obeť pomôcť. Deti aj dospievajúci sa so šikanou môžu vysporiadať rôzne. Možno zachrániš niekomu život, možno urobíš krok, aby ho mal lepší. A ak si šikanovaný ty, povedz to doma, ozvi sa učiteľovi, ktorému dôveruješ, kontaktuj niektorú z krízových liniek. Linka detskej istoty ti pomôže na bezplatnom čísle 116 111, ale aj cez chat či email. Dostupná je nepretržite. Sú tam vyškolení odborníci, ktorí ťa anonymne vypočujú a poradia ti s твоjim problémom. Kontaktovať môžeš aj Linku detskej dôvery na klasicky účtovanom čísle 0907 401 749 alebo Internetovú poradňu IPečko prostredníctvom chatu

a mailu. Všetky tieto linky sú anonymné, takže napriek tomu, že im môžeš povedať svoje meno, nepovedia to nikomu. A ak sa odhodláš, poradia ti ako to povedať...

## ČASŤ KYBERŠIKANA

Kyberšikanovanie je novšou formou šikanovania. Rovnako ako u šikany, aj u kyberšikany platí, že je to konanie, ktoré slabší pociťuje ako krivdu, poníženie, je mu nepríjemné. Rovnako ide o úmyselné a opakované konanie. To, v čom je rozdielne je hlavne prostredie v ktorom sa táto šikana odohráva. Šikanovať ňa niekto môže hlavne bezprostredne v tvojej prítomnosti, kyberšikana sa deje vo virtuálnom svete. Agresorom šikany je zväčša silnejší človek ako ty, pri kyberšikane sa sila nepočíta v tom aký je kto silný, ale v tom, akú silu publika na internete využije proti tebe. Takže šikanovať môže aj človek, ktorý je slabý ako mucha, avšak vie ako ňa môže ponížiť vo virtuálnom priestore. To, čo je ešte iné, je „stopa“. Ak ňa niekto šikanuje na chodbe, agresor môže byť potrestaný a v ďalšom konaní mu je zabránené. Ak ňa niekto šikanuje cez internet, aj keď s tým prestane, jeho výtvary môžu zostať na internete ešte dlhé roky až do tvojej dospelosti. Preto je veľmi dôležité prejavy kyberšikany riešiť čo najskôr, aby sa zabránilo dlhodobému šikanovaniu.

### *Prejavy kyberšikany*

Medzi hlavné prejavy šikanovania patria nenávistné komentáre a správy, krádeže profilu, „hejtovanie“, prenasledovanie, vytváranie posmešného obsahu o tebe a ďalšie prejavy, ktoré sú uvedené na nástenke. Obzvlášť nepríjemné je požadovanie intímnych fotiek a videí, vystupovanie v tvojom mene a pod.

### *Grooming*

Mimoriadne nebezpečným druhom kyberšikany je grooming. Pri ňom ide o premyslenú manipuláciu zväčša dospelého človeka (ale nemusí byť, môže to byť aj rovesník), ktorý sa najprv s tebou skamaráti a potom ňa vydiera. Najhoršie je, že na začiatku sa ňažko rozlišujú jeho úmysly. Grooming sa často deje tak, že ňa osloví cudzí človek, tvári sa priateľsky a chce si s tebou písať. Chváli ňa ako dobre vyzeráš, zaujíma sa o to, v čom si šikovný, teší sa ak mu niečo predvedieš alebo ukážeš. Neskôr, keď si rozumiete, začne meniť témy na sexuálne, možno ňa pochváli za tvoju postavu, to ako vyzeráš, môže sa chcieť rozprávať o intímnych témach... Ak zistí, že ti to nevadí alebo aj vadí, ale pokračuješ v komunikácii, čaká na vhodnú chvíľu ako ňa zmanipulovať, aby dostal tvoje fotografie najprv možno v oblečení, neskôr v spodnej bielizni alebo úplne bez. Väčšinou po prvých fotografiách a tajomstvách prichádza na rad požadovanie ďalších a v prípade, že to už nechceš, začne groomer vydierať, že už poslané fotografie a videá zverejní, že to povie rodičom, v škole, kamarátom... Preto mnohé deti pokračujú v posielaní takýchto fotiek a videí

a zamotávajú sa do začarovaného kruhu. Aj tu platí, že čím skôr človeka blokuješ alebo to povieš dospelému, ktorý ti má schopnosť pomôcť, tým skôr predídeš zlým scenárom.

### *Interaktívne úlohy*

1. skús povedať konkrétny príklad na jednotlivé prejavy kyberšikany
2. skús vymyslieť otázky, ktorými sa dá zistiť, či je ten s kým si píšeš naozaj človek za ktorého sa vydáva. Ako zistíš vek, to z ktorého je mesta, či pracuje ako tvrdí a pod....?
3. skús vymyslieť ako sa dá zabrániť niekomu, aby ňa kontaktoval.... ako môžeš človeku s ktorým si píšeš dať najavo, že sa ti komunikácia nepáči?
4. Povedz ako by si sa cítil, keby teraz tvoja rodina vytvorila verejne na Facebooku tvoj album s fotkami z jasličiek a škôlky. Podľa tohto pocitu si môžeš predstaviť aké to bude, keď sa o 10 rokov niekto pozrie na tvoje fotky z týchto časov.

### *Bezpečne na internete*

Najdôležitejšie pri kyberšikane je sa vopred chrániť. Nedá sa plne zaručiť, že ňa nikto nebude šikanovať cez internet a siete, ale dá sa to celkom dobre ovplyvniť. Rizikové správanie sa na internete otvára dvere šikane. Dbaj preto na dôležité zásady.

- píš si len s ľuďmi, ktorých poznáš aj osobne, aj keď je to menej dobrodružné ako s cudzími
- využívaj už pri malých podozreniach blokáciu, ignorovanie a pod.
- uveď si, že kedykoľvek sa systémovou chybou, omylom alebo aj hackerským útokom môže stať, že aj fotky a videá, ktoré si už vymazal, alebo ktoré máš pod ochranou, príp. v súkromných správach, môžu byť zverejnené pre všetkých a ty s tým nebudeš môcť nič urobiť
- never všetkému, čo vidíš a čítaš na internete. Dnes už technika pokročila tak, že aj bežní užívatelia cez filtre a aplikácie dokážu upravovať fotky a videá tak dôveryhodne, že môžeš naletieť na nejakú informáciu alebo uveriť nejakému klamstvu.
- zálohuj si screeshoty z prejavmi kyberšikany, ktoré sa dotýkajú teba alebo svojich blízkych a známych. Môžeš nimi pomôcť pri objasnení.
- ak sa trápiš s kyberšikanou, čo najskôr to povedz niekomu, kto ti reálne pomôže.