

Šikanovanie – príručka pre rodičov

Obetou šikanovania sa môže stať ktorékoľvek dieťa. Napriek tomu sú viac ohrozené tieto typy detí, ktoré vykazujú jednu alebo viac nasledujúcich charakteristík:

- znížené sebavedomie
- fyzickú odlišnosť, napr. okuliare, nadváha, nejaký telesný handicap
- rasová odlišnosť
- izolovanosť v skupine vrstovníkov
- sklon „provokovať“ k šikanovaniu
- nadaný žiak, ktorý v niečom vyniká
- nový žiak

Ako zistím, že moje dieťa je šikanované?

- odmieta chodiť do školy
- má zhoršený prospech
- je samotárske
- je tiché
- nestretáva sa s kamarátmi
- odmieta chodiť samé
- zo školy chodí hladné
- má zničené veci, stráca peniaze
- má poruchy spánku, stráca chuť do jedla
- vykrikuje zo sna
- ukrýva pred rodičmi poranenia
- dáva nepravdepodobné vysvetlenia
- ubližuje si
- sťažuje sa na neurčité bolesti (hlavy, brucha, simuluje ťažkosti)

Ako môžem pomôcť svojmu dieťaťu?

- **poskytnite dieťaťu maximálnu oporu** - rozprávajte sa o situácii s dieťaťom, verte mu a berte jeho slová vážne, nezľahčujte problém.
- **zaisťte ochranu dieťaťa na ceste** do školy a domov
- **obidvaja rodičia spoločne kontaktujte triedneho učiteľa** -za prítomnosti riaditeľa školy a školského psychológa, resp. koordinátorov prevencie a zistite, či je škola schopná poskytnúť odbornú pomoc. Podľa toho sa rozhodnite ďalej.

- **dohodnite sa** spoločne s vedením školy ako budete informovaní o riešení situácie a priebehu nápravy.
- **zabezpečte pre svoje dieťa psychologickú starostlivosť**
- na základe vážnosti situácie a ďalších okolností môžete **podat' trestné oznámenie** na agresora

Niekedy sa ako rodič môžete ocitnúť v situácii, kedy je vaše dieťa agresorom v procese šikanovania. V takomto prípade neodsudzujte seba ani svoje dieťa. Takisto situáciuberte vážne a nemyslite si : „Moje dieťa nemôže byť agresor!“

Čo mám robiť, ak si myslím, že moje dieťa je agresor?

- **Hovorte s dieťaťom** a majte na vedomí, že dieťa ktoré šikanuje, často skrýva svoje negatívne pocity
- **Nemyslite si** o vašom dieťati, že je **zlé** – hľadajte, čo týmto správaním naznačuje
- **Učte** svoje dieťa čo je **dobré a zlé** a čo ubližuje iným
- Dajte si pozor, aby vaše dieťa nebolo **svedkom násilného správania** sa v rodine
- Dajte vášmu dieťaťu jasne najavo, že takéto správanie **netolerujete**
- **Obráťte sa** na triedneho učiteľa a informujte sa o správaní dieťaťa v škole
- **Zvýšte dohľad** nad aktivitami svojho dieťaťa, kam chodí a akých má kamarátov
- Zvážte **účinnú reakciu** na správanie dieťaťa, netrestajte ho ponížením
- **Naučte** dieťa vhodne **spracovať** svoje **pocity** a uvoľniť ich bez toho, aby ublížilo iným
- **Oceňte láskavé správanie** dieťaťa

Adresy a kontakt:

CPPPaP, Zuzkin park 10, Košice, 055/ 674 36 30

Linka detskej istoty: 116 111

Linka detskej dôvery: 055/ 234 72 72

20.11.2019

Vypracoval: Mgr. Lucia Fazekašová

Mgr. Zuzana Kohutová