

# ŠIKANOVANIE

PRÍRUČKA PRE PEDAGÓGOV ZŠ

r. 2008

Milí pedagógovia,

Dostáva sa Vám do rúk príručka, ktorá bola spracovaná pre interné potreby programu „Šikanovanie“. Tento program je určený učiteľom, žiakom a rodičom žiakov v ZŠ v Seredi.

Príručka má slúžiť ako pomôcka pri prevencii, identifikácii a postupoch riešenia šikanovania v škole.

PhDr. M. Vašková a kol.pracovníkov  
CPPPaP v Galante

## Legislatíva

### Trestný zákon č.300/2005 Z. z.

Z hľadiska Trestného zákona môže šikanovanie žiakov napĺňať skutkovú podstatu trestných činov. Trestný zákon definuje trestný čin ako prečin a zločin. Môže ísť najmä o trestný čin ohovárania, nebezpečného vyhrážania, ublíženia na zdraví, obmedzovanie osobnej slobody, nátlaku, vydierania, lúpeže, hrubého nátlaku, krádeže alebo poškodzovania cudzej veci.

### Zodpovednosť pedagogických pracovníkov

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 neprekazenie trestného činu, neoznámenia trestného činu alebo ublíženia na zdraví a to tak, že inému z nedbanlivosti ublíži na zdraví tým, že poruší dôležitú povinnosť vyplývajúcu z jeho zamestnania, povolania, postavenia alebo funkcie alebo uloženú mu podľa zákona.

Rámec pre riešenie problému šikanovania v školskom prostredí na Slovensku poskytuje základný dokument, vydaný MŠ SR: **Metodické usmernenie č. 7/2006-R z 28.marca 2006 k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach**, v ktorom sú zosumarizované návrhy, spôsoby a opatrenia (legislatívne odkazy) na prevenciu a riešenie šikanovania v školskom prostredí.

## Čo je šikanovanie?

**Šikanovaním označujeme úmysel opakovane ublížiť druhému fyzicky, alebo psychicky. Je to napríklad bitie, strkanie, vyhrážanie sa fyzickým útokom, krádeže peňazí a vecí, schovávanie a ničenie vecí, ale aj ohováranie, nadávky, či vylúčenie zo spoločnosti ostatných, teda spolčenie sa viacerých detí proti jednému.**

Z dôvodu rozlíšenia, čo je a čo nie je šikanovanie, je potrebné venovať pozornosť definícii šikanovania.

Slovo šikanovanie pochádza z francúzskeho „chicane“, čo znamená **opakované zámerné** obťažovanie, prenasledovanie, týranie, manipulovanie, ponižovanie niekoho, kto sa nemôže alebo nedokáže brániť. Hlavným znakom šikanovania je nerovnováha moci/sily, pričom **zahŕňa všetky formy psychického a fyzického násillia** páchaného jedincom alebo skupinou voči obeti.

Za šikanovanie označujeme také správanie, keď jeden alebo viac žiakov **úmyselne a opakovane ubližuje** vybranému žiakovi, **robí (hovorí)** niečo, čo je mu **nepríjemné**. Môže sa prejavovať ako:

- slovná agresia: nadávky, posmievanie, urážky, vyhrážanie, výsmech, nevhodné vtipkovanie a zosmiešňovanie obete;
- fyzická agresia: strkanie, facky, kopance, bitie, navádzanie iných na bitku, vyhrážanie sa nožom, palicou, škrtenie, ťahanie za vlasy, pichanie kružidlom či ceruzkou;

- iná agresia: poškodzovanie alebo skrývanie vecí obeť, trhanie, ničenie pomôcok, či oblečenia, počarbanie zošita, učebnice, úloh, privlastňovaním si vecí obeť;
- psychické manipulovanie a týranie: zadávanie nezmyselných príkazov, nútenie k posluhovaniu a k noseniu rôznych vecí - desiata, cigarety, peniaze, šminky...

**Útočníkom môže byť jedno dieťa, alebo skupina detí. Incidenty sú opakované. Jednorázová akcia sa za šikanovanie nepovažuje**

#### **Prevaha útočníka nad obeťou.**

Táto prevaha môže byť skutočná, alebo zdanlivá v oblasti fyzickej sily, alebo agresivity, v osobnej sile jednotlivca alebo v početnej prevaha skupiny.

#### ***Ako sa šikanovanie vyvíja (ak sa hneď nepodchytí a nerieši sa)?***

**Rozvinuté šikanovanie** sa neobjavuje zo dňa na deň. Má svoje zákonité **etapy vývoja** – od na prvý pohľad „nevinného“ štádia môže postupne vyústiť až do činnosti nadobúdajúcej parametre trestného činu, v krajnom prípade nie je vylúčená až samovražda obeť ako dôsledok šikanovania.

**1.stupeň:** šikanovanie sa začína „nevinným“ ostrakizmom, ktorý sa prejavuje prevažne **psychickými formami násilia** - ignorovaním, prehliadaním obeť, vylúčením zo skupiny, neustálymi miernymi nadávkami, posmievaním, ohováraním a intrigovaním, braním desiatej alebo iných vecí.

Ak sa obeť nedokáže brániť, nikomu to nepovie a nikto v triede sa ho nezastane, vzniká riziko druhého štádia.

**2.stupeň:** postupne (niekedy ako výsledok skúškového stresu, neistoty, nahromadenej agresie alebo len nudy agresorov) sa začína **objavovať a stupňovať fyzická agresia** - občasná, ale opakované strkanie, potkýnanie, naťahovanie oblečenia, ťahanie za vlasy, podtrhávanie stoličky, odstrkovanie, bitky, facky vyhladnutej obeť.

Ak to pedagóg ani rodič neodhalí alebo to podceňuje, obeť sa (pod vplyvom strachu) nedokáže brániť, ostatní v triede mu nepomôžu, šikanovanie sa zosilňuje a prechádza do ďalšej fázy.

**3.stupeň:** v triede sa vytvorí jadro - **k hlavnému agresorovi sa pridajú ďalší**, utvorí sa skupinka dvoch alebo troch šikanujúcich, ktorí už postupujú systematicky a cieľavedome s **cieľom upevňovať svoju moc** a vplyv nielen na vybranú obeť, ale aj na ostatných spolužiakov.

Ak ani v tejto etape nedôjde k odhaleniu a riešeniu šikanovania v škole alebo na podnet rodiča vzniká ďalší stupeň – už rozvinutého šikanovania.

**4.stupeň:** k agresívnej skupinke sa pridávajú ďalší a zvyšok triedy začína obeť z rôznych príčin ignorovať a úplne vylučovať zo svojej spoločnosti, dokonca sa aj zúčastňovať na šikanovaní.

**Šikanovanie sa v „nakazenej“ triede v podstate akceptuje ako normálne** správanie (nepísaný zákon), začína sa šíriť **po celej škole** a nadobúdať každodenný charakter.

**5. stupeň: všetci rešpektujú normy „šikanovania“**, agresori strácajú posledné zvyšky zábran, šikanovanie u nich môže nadobudnúť charakter závislosti a v škole „malej epidémie“, ktorej

riešenie si vyžaduje veľa energie, pomoc odborníkov a navyše negatívne ovplyvní aj povest školy.

## **Prečo sa treba šikanovaním zaoberať?**

### **1. Deti majú svoje práva**

Majú základné právo na bezpečnosť v škole, na život bez bolesti, ponižovania a strachu. Rodičia aj deti považujú šikanovanie za jeden z najväčších problémov a od učiteľov očakávajú účinnú pomoc a porozumenie. Je povinnosťou každej školy poskytnúť svojim žiakom pokojné a bezpečné prostredie.

### **2. Šikanovanie je veľmi rozšírené a treba ho okamžite zastaviť.**

### **3. Následky môžu byť vážne**

Utrpenie, ktorému sú vystavené šikanované deti sa môže prejavovať rôznym spôsobom

- nepozornosťou na vyučovaní,
- chorobami
- záškoláctvom
- pokusmi o samovraždu

### **4. Následky môžu byť dlhodobé**

Následky šikanovania sa často prejavujú ešte veľmi dlho po skončení školskej dochádzky či už u obetí, alebo u útočníkov. Napríklad deti, ktoré sa počas školskej dochádzky naučia, že šikanovanie a násilie sa opláti, využívajú túto stratégiu správania aj v dospelosti.

### **5. Šikanovanie je právne postihnuteľné**

Na základe dohovoru o právach dieťaťa môžu rodičia pri neriešení problému šikanovania dieťaťa v škole podať sťažnosť na súd.

### **6. Nevšímavosť napomáha útočníkom**

Šikanovaniu sa „darí“ v atmosfére utajovania. Obete, často nútené k mlčaniu, sa postupne dostávajú do bludného kruhu šikanovania a strachu. Jedinou možnosťou, ako efektívne čeliť šikanovaniu, je otvorene si priznať jeho existenciu ako závažného problému a stať sa školou, ktorá sa nebojí o tom hovoriť. Občas sa ozývajú hlasy, že tým sa všetko zhorší, ale výskumy jednoznačne hovoria pre otvorenosť v konaní.

### **7. Snaha o riešenie problémov sa sa skutočne vypláca**

Jasne to dokazujú výsledky najrozsiahlejšej kampane proti šikanovaniu, ktorá prebehla v Nórsku. Olweus (1989) zistil, po uskutočnení kampane sa v priebehu nasledujúcich dvoch rokov znížilo šikanovanie o 50%. Taktiež ubudlo krádeží, vandalizmu a záškoláctva. Naopak vzrástla miera spokojnosti žiakov s pobytom v škole.

## Prečo sa šikanovaniu na školách darí?

Okrem iného **prispieva** k tomu celková (nie veľmi priateľská) **klíma v škole**, zložité **dokazovanie**, nevhodné správanie niektorých pedagogických pracovníkov, pre ktorých je typické **zosmiešňovanie a ponižovanie žiaka** a v mnohých prípadoch aj **ľahostajnosť, či nechota riešiť** tento problém manažmentom školy. Faktorov, ktoré ovplyvňujú vznik tohto javu je oveľa viac, k vzniku významne prispieva samotná spoločnosť s jej morálnymi a etickými hodnotami (známy fakt, že škola je mikromodel spoločnosti), výchova v rodine a mnohé iné, preto jej riešenie určite nie je len záležitosťou školstva, no škola má pri jeho riešení zásadnú zodpovednosť. Rodič „odovzdáva“ povinne na základe zákona svoje dieťa v dobrom zdraví na dobu od 8 do 14,00 hod. škole; škola nesmie dopustiť, aby mu ho po tejto dobe „vrátila“ späť so zničenou dušou a veľa krát aj telom - s následkami na celý život.

## Potreba skúmania problému

Skôr než sa pustíte do riešenia problému šikanovania vo vašej škole, bude užitočné, ak zistíte jeho rozsah a charakter.

Prínos skúmania problému

1. Poskytne vám základné vymedzenie rozsahu šikanovania. Budúce opakovanie rovnakého prieskumu vám umožní analyzovať účinnosť metód, ktoré ste použili k jeho odstraňovaniu.

2. Môže vám priniesť veľa užitočných informácií. Pomôže vám zistiť napríklad:

- a) kde sú najrizikovejšie miesta školy
- b) či sa v niektorom ročníku, alebo skupine vyskytuje obzvlášť vysoká miera šikanovania
- c) ako sa na tento problém pozerajú žiaci
- d) ako sa naň pozerajú učitelia

3. Všeobecne možno povedať, že na školách kde bol urobený prieskum šikanovania, boli učitelia prekvapení jeho vysokým výskytom. To posilnilo ich motiváciu, aby sa s ním snažili vysporiadať.

4. Ak sa na prieskume podieľajú aj žiaci, zvyšuje sa percento jeho úspešnosti. Väčšine žiakom sa uľaví, keďvidia, že sa tieto problémy vynášajú na svetlo.

Vo väčšine škôl, kde robili prieskum šikanovania zistili, že už táto skutočnosť dodala mnohým deťom odvalu k tomu, aby sa zverili učiteľom s prípadmi šikanovania. Učitelia musia byť pripravení tieto starosti detí vypočúť a zaoberať sa nimi.

Je dobré o prieskume a jeho cieľoch informovať rodičov. Vytvorí sa tak možnosť ich spolupráce.

## Riešenie problému

Všeobecne platí, že čím intenzívnejšie sa do práce pri obmedzovaní šikanovania už od fázy plánovania zapojí celý učiteľský zbor, žiaci a ich rodičia, tým je pravdepodobnejšie dosiahnutie úspechu.

## Celoškolský prístup

Je to veľmi významný prvok, pri ktorom treba mať na pamäti tri veci:

- I) Učitelia musia byť informovaní o rozsahu problému a účinných spôsoboch pomoci*  
*II) Rodičia a deti musia vedieť, že to škola myslí s bojom proti šikanovaniu vážne a očakáva ich aktívnu spoluprácu*  
*III) Žiaci musia byť informovaní o tom, že učitelia zisťujú výskyt šikanovania a sú pripravení počúvať ich sťažnosti. Ďalej musia vedieť, že bude zahájená konkrétna akcia.*

## **Celoškolská stratégia, ktorá sa stane súčasťou kultúry školy**

Celoškolská stratégia by mala:

- a) byť súčasťou školských zásad týkajúcich sa správania v škole
- b) byť vypracovaná za verejnej a rozsiahlej diskusie všetkých zainteresovaných – učiteľov, zamestnancov školy, rodičovskej rady a žiakov
- c) zahŕňať jasnú definíciu šikanovania
- d) jasne určiť, že šikanovanie nebude v škole tolerované
- e) poskytnúť všetkým jasný návod, čo treba urobiť, ak sa šikanovanie objaví
- f) venovať pozornosť vytvoreniu klímy, v ktorej deti nebudú mať obavy zveriť sa niekomu v prípade, že by boli šikanované, alebo keby sa dozvedeli, že je šikanovaný niekto iný
- g) byť dobre známa všetkým zamestnancom školy aj žiakom
- h) byť priebežne aktualizovaná

## **Pravidlá a súbory pravidiel v škole**

Je vhodné, aby existujúce pravidlá školy boli doplnené o šikanovanie, princípy úcty, tolerance voči ostatným. Niektorým školám sa osvedčilo zostavenie jedného súboru pravidiel chovania pre učiteľov a jedného pre žiakov.

Vytvorenie dobrej školskej klímy

Tu je potrebné odpovedať si napríklad na otázky:

- Existujú v škole pravidlá a zásady?
- Je všetkým jasné, že hrešenie, násilie a verbálne týranie je neprípustné?
- Vládne v škole atmosféra tolerance a úcty k druhým?
- Ponúkajú učitelia správne modely rolí?
- Podporujú triedne/školské zhromaždenia atmosféru dôvery a záujmu o druhých?
- Ide o školu ktorá sa nebojí hovoriť – teda sú žiaci povzbudzovaní, aby hovorili o svojich starostiach, vrátane prípadov šikanovania?
- Je cez prestávku dostatočný dozor vo všetkých školských priestoroch?

## **Odporúčané preventívne stratégie**

### **1. Zameranie pozornosti na nových žiakov**

Pozornosť treba venovať najmä pri prechode z prvého stupňa na druhý, keď sa deti často stávajú terčami útokov žiakov vyšších ročníkov. Je užitočné sa týmito otázkami venovať v diskusiách a použiť aj ďalšie preventívne prvky- napríklad sústrediť všetky nové ročníky na jednej chodbe, prípadne v jednej časti školy, či organizovať veľké prestávky mimo, samostatne. Ďalej to môže byť určenie starších žiakov, ktorí sa budú starať o mladších a pod.

## **2. Vytvorenie spolupracujúcej triedy**

Walker (1989) odporúča, aby učitelia deti povzbudzovali v rozvíjaní schopností konštruktívneho riešenia konfliktov. Ďalej to môže byť využívanie hier a cvičení vyžadujúcich spoluprácu detí, či využívanie skupinovej práce na úlohách v triede i mimo nej. To posilňuje nielen schopnosť presadiť sa, ale aj príležitosť nadviazať priateľstvá.

## **3. Metóda riešenia problému**

Je to metóda, pomocou ktorej je možné zapojiť žiakov do procesu zisťovania a riešenia problémov týkajúcich sa šikanovania. Táto metóda učí deti špecifické techniky ako je napríklad

- definovanie a riešenie problémov
- zisťovanie spolupôsobiacich faktorov
- hľadanie a posudzovanie praktických riešení
- formulovanie vlastných záverov
- presvedčivá prezentácia vlastných záverov pred poslucháčmi

## **4. Tréningy asertivity**

Tieto tréningy sa zvyčajne robia so skupinami obetí šikanovania. Musí ich robiť odborník, pretože ak dieťa skúsi takúto metódu a neuspeje, môže to ešte viac naštrbiť jeho sebavedomie. Účinnéjšie je robiť takéto tréningy pre všetky deti.

## **5. Hranie rolí**

Deťom môžeme pomôcť tým, že im umožníme si prehrať situácie šikanovania. Tak si môžu nacvičovať napríklad ako pôsobiť ako silný, ako odolávať nátlaku a ako sa vyrovnávať s provokáciami. Rovnako môžu mať príležitosť byť v koži toho druhého (napr. agresor v roli obeť a naopak.)

## **6. Schránky proti šikanovaniu**

Tieto schránky by mohli byť využívané na nápady ako riešiť šikanovanie.

Postupy zahrnuté do osnov

Jedným z najúčinnějších prostriedkov prevencie šikanovania je zvyšovanie sebavedomia a sebadôvery žiakov, ktoré dokážu deťom ponúknuť možnosti rozvoja svojej osobnosti, vedomie vlastnej hodnoty a prístup k spoločnosťou propagovaným cieľom.

Ak by boli tieto prostriedky zahrnuté priamo do učebných osnov napríklad etiky, alebo občianskej výchovy s vypracovanými metodickými listami a učebnými pomôckami, celoplošne by sa vytvorili podmienky na zníženie počtu detí, ktoré budú, alebo sa nechajú šikanovať.

## **Práca s rodičmi**

Využívať rodičovské združenia na zlepšenie informovanosti o problémoch šikanovania (Takéto rozhovory môžu byť zvlášť užitočné pre rodičov mladších žiakov). Poradte im, aby si všímali svoje deti, aby ich počúvali ak sa budú sťažovať na šikanovanie. Vyzvite ich aby vás o takýchto prípadoch informovali, aby ste ich mohli riešiť. Prediskutujte s nimi aké varovné signály si majú všímať. Vysvetlite im, že ak ich dieťa bude šikanovať iné dieťa, pomôžete im tento problém riešiť.



## Riešenie jednotlivých prípadov šikanovania

### Rozšírené chyby a omyly

Medzi najviac rozšírené chybné kroky pri vyšetrowaní šikanovania patrí napríklad **vyšetrowanie obvineného hneď po rozhovore s obeťou** a potom nasleduje vyšetrowanie svedkov. Ak vypočúvate obvineného hneď po obeti, väčšinou všetko zaprie a hrozí nebezpečenstvo, že sa obeti pomstí. Takéto vyšetrowanie bude mať od začiatku zlý priebeh. Dôležité je na začiatku získať dostatok informácií, aby sme v rozhovore s obvineným mali v rukách dostatok dôkazov a argumentov. To znamená, že už pred vyšetrowaním je potrebné vybrať vhodných svedkov a hovoriť s nimi. Výber tých „najsľušnejších“ detí však môže byť mätúci, pretože šikanujúcim môže byť aj na pohľad slušný, veľmi sa ovládajúci žiak, ktorý to robí skryte. Táto skutočnosť býva veľmi častá.

Ďalším chybným krokom býva **snaha konfrontovať výpovede obeť a agresora**.

Podľa Dr. M. Kolára je absolútne chybné žiadať od obeť, aby súhlasila so zverejnením svojej výpovede, ba dokonca úplne neprípustné je konfrontovať obeť s agresorom. Takéto „meranie“ pravdy vyjde vždy v neprospech obeť, navyše ju vystavíme druhotnej traumatizácii. V prípade pokročilého šikanovania môžeme dokonca ohroziť i jej život, pretože „nevinný“ agresor sa bude mstiť.

**Neodporúčajú sa ani konfrontácie agresora a svedkov.**

Takýto postup nepredpokladá možnosť viacerých obeť a viacerých agresorov a prehliada možnosť falošných svedkov. Je potrebné pracovať so špeciálnou skupinovú diagnostikou, neverbálnymi technikami a vypočúvajúcimi praktikami. Vieme, že šikanovanie je predchodca organizovaného zločinu a bežné metódy tu úplne zlyhávajú.

### Kedy začať vyšetrowať

V triede treba citlivo vnímať prejavy jednotlivých žiakov a snažiť sa nenápadne zistiť o čo ide. Ak napríklad žiak pred vyučovaním postáva pred dverami triedy, keď je osamotený, keď je na hodine zdrojom posmechu, nemá kamarátov, je nešťastný, sú to tzv. „nepriame“, varujúce signály, charakteristické pre počiatkové štádium šikanovania. Z hľadiska prevencie je potrebné, aby si učiteľ všimol takéto signály a zámerne a systematicky ich vyhľadával pomocou depistážnych dotazníkov. V takom prípade sa mu podarí postaviť bariéru proti šikanovaniu a zabrániť jeho rozvinutiu, upozorňuje odborník.

### Stratégia vyšetrowania

Existuje niekoľko stratégií prvej pomoci a všetky majú jedno spoločné – snažia sa chrániť informátorov a obeť. Preto sa vyšetrowanie robí nenápadne (svedkovia sa volajú po vyučovaní, alebo za iným účelom a pod.), aby sa nedalo vyhodnotiť, kto čo povedal a nebol tak vystavený možnej pomste agresorov.

Cieľom vyšetrowania je získať odpovede na otázky: Kto je obeťou, prípadne koľko je obeť? Kto je agresorom, alebo koľko je agresorov? Kto je iniciátorom? Kto je aktívnym účastníkom? Ako, kedy, kde a čo konkrétne agresori robili obeťam? Ak sa učiteľ rozhodne vyšetrowať šikanovanie, musí si

uvedomiť, že je to veľmi závažná a ťažká úloha. Musí vedieť v sebe spojiť prvky psychoterapeuta, ktorý poskytuje pomoc obeti a vyšetrovateľa, ktorý vyšetroje závažný čin. Je preto potrebné robiť si poznámky o tom kto, čo, kedy a ako komu robil, s pripojenými poznámkami kto čo povedal – tieto informácie samozrejme nezverejňuje. Takáto dokumentácia je potrebná v prípade sťažností rodičov agresorov a je potrebná v ďalších krokoch.

**Schéma strategických krokov**, ktoré je potrebné pri vyšetrovaní dodržiavať (sú vhodné najmä v počiatočnom štádiu šikanovania.)

**1. Rozhovor s informátormi a obeťami**

**2. Nájdenie vhodných svedkov**

**3. Individuálne, prípadne konfrontačné rozhovory so svedkami**

**(Nekonfrontovať obeť s agresormi a svedkov s agresormi)**

**4. Zabezpečiť ochranu obetiam**

**5. Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi**

Tieto kroky sú konštantné, iba v prípade vážneho šikanovania, kedy hrozí ublíženie je potrebné okamžite chrániť obeť a najskôr urobiť rozhovor s agresormi.

Pokiaľ ide o svedkov, v počiatočnom štádiu nie je problém nájsť vhodných. Mali by to byť žiaci, ktorí sa s obeťou kamarátia, sympatizujú s ňou, neodmietajú ju, neboja sa, nie sú závislí na agresorovi a nie sú poplatní normám šikanovania.

Hlavný zmysel rozhovoru s agresorom nie je v tom, aby sme od neho zistili nejaké informácie, ale aby sme ho zastavili. V počiatočnom štádiu šikanovania agresor väčšinou úplne nezapiera, iba bagatelizuje. Mali by sme s ním hovoriť v tom zmysle, že mu dávame šancu, chceme mu pomôcť, ale so šikanovaním musí úplne prestať. Navrhujeme mu, že spoločne s ním budeme hľadať riešenie, ako vec napraviť. Je dôležité si uvedomiť aj možnosť, že agresor je doma týraný, zneužívaný, či zanedbávaný a šikanovanie je vonkajší prejav jeho vnútorných psychických problémov, s ktorými je potrebné sa odborne zaoberať.

## Taktika vyšetrovania

Na rozdiel od stratégie je taktika pružná, alternatívna. Závisí od odhadu vnútorného vývoja šikanovania, od veku detí a pod. Zatiaľ čo v počiatočnom štádiu je taktika psychologicky mäkká a menej náročná, v pokročilom štádiu je psychologicky tvrdá a odborne zložitá. V oboch prípadoch majú metódy charakter prekvapenia a skrytosti. Taktika vyšetrovania má štyri časti:

1. Zahrievacie predkolo

2. Monológ

3. „Dialóg“

4. Konfrontácia

**V zahrievacom predkole** je treba navodiť určitú atmosféru. Tá je odlišná ak hovoríme so svedkom a odlišná ak hovoríme s agresorom. Zatiaľ čo v prvom prípade sa snažíme vzbudiť pocit bezpečnosti a istoty, agresora naopak zneisťujeme, využívame napätie, moment prekvapenia a šoku.

**Monológ** môžeme z vyšetrovania aj vynechať. Služi predovšetkým na to, aby svedok, alebo agresor vlastnými slovami popísal, čo sa stalo. Niekedy sa zapletie do vlastného klamstva.

**Dialóg** vlastne ani nie je dialóg v pravom slova zmysle. Ide v ňom predovšetkým o kladenie otázok vyšetrovanému žiakovi a jeho odpovede. Po celý čas je potrebné udržiavať citové napätie.

Najbežnejším variantom je tzv. pritlačenie k stene. Agresorovi sú ponúknuté nejaké poľahčujúce okolnosti, keď sa prizná. Zároveň je ubezpečený, že v prípade ďalšieho šikanovania bude nekompromisne potrestaný.

Pri rozhovore s agresorom je dôležité, na čo sa ho pýtame a akým spôsobom. Významnú úlohu zohráva neverbálna komunikácia. Napríklad ako sa na neho poze-ráme (dlhý chladný pohľad zneistí), v akej sme vzdialenosti (príliš veľká i príliš malá vzdialenosť znepokojujú), či on sedí a vy stojíte (pocit prevahy). Agresora zneistíte aj kladením otázok – hľadáte v jeho slovách rozpory, chytáte sa prerieknutí a pod.

**Konfrontácia** nie je potrebná v každom prípade. Niekedy sa robí buď medzi svedkami – aby sa ujasnili rozpory, alebo medzi agresormi. Konfrontáciu agresorov (posadíte ich tvárou v tvár) regulujete, sledujete rozpor medzi slovami aj gestami. Neverbálna komunikácia je staršia ako verbálna a je oveľa pravdivejšia.

## Práca s agresormi

### Typy agresorov- iniciátorov šikanovania (podľa M. Koláča)

1. typ: **primitívny**, hrubý, impulzívny, s problémovým správaním, s narušeným vzťahom k autorite (často ako výsledok agresie v rodine- telesné tresty). Forma šikanovania: tvrdá fyzická agresia, založená na strachu.
2. typ: **slušný**, kultivovaný, narcistický, úzkostný (rodinná výchova dôsledná, „vojenská“ bez lásky) Forma šikanovania: ciele a rafinované násilie, bez svedkov alebo cez prostredníkov.
3. typ: „**vtipkár**“, optimistický, obľúbený, sebavedomý, „ukecaný“ (bežná rodina, možná absencia duchovných a mravných hodnôt v rodine) Forma šikanovania: (málo empatické) násilie pre zábavu a humor.

V niektorých prípadoch, hlavne **medzi dievčatami (a šikanovanie telesne postihnutých žiakov v bežnej triede) prevláda forma priamej a nepriamej verbálnej agresie, resp. psychické formy šikanovania** (niekedy označované ako psychoteror). **Svojimi formami, účinkom a krutosťou je porovnateľná s fyzickou agresiou.** Prejavuje sa **nemilosrdným vysmievaním, odmietaním, pokorovaním, dômyselne cieľným zraňovaním a intrigovaním.** **Výsledkom býva celkové zrútenie obeť** (môže vyústiť do nutnosti psychiatrickej liečby, dokonca až do pokusu o samovraždu), pričom možnosti dokazovania sú veľmi obmedzené, pretože psychické šikanovanie sa dá dobre maskovať a jej realizátorkami bývajú nezriedka sociometrické hviezdy triedy ako zručné manipulátorky s mienkou celej triedy.

Pri riešení problému s agresormi sa osvedčil neobviňujúci prístup, založený na vzbudzovaní empatie a humanizmu členov partie. Nie je potrebné zisťovať všetky podrobnosti toho, čo sa stalo a je zbytočné sa pýtať prečo to urobil. Za určitým správaním bývajú zložité dôvody a dieťa ani nemusí mať poňatie o tom, prečo sa tak v skutočnosti zachovalo.

Obviňovanie ničomu nepomôže a ťažko dokáže trvalo zmeniť správanie agresora.

Potrestanie agresorov môže mať dočasný účinok na konkrétnu situáciu, ale tak ako aj obviňovanie, ťažko natrvalo zabráni prejavom šikanovania. Dôležité je hľadať príčiny takéhoto správania agresorov. Veľmi často bývajú v násilníckom, či nezdravom rodinnom prostredí. V rodinách s

trestajúcim výchovným prístupom je šikanovanie typický model správania Ak sa takémuto dieťaťu podá pomocná ruka, problém možno väčšinou považovať za vyriešený.

Takýto prístup odporúča riešiť problémy šikanovania bez trestov, obviňovania a so zameraním na definovanie problému a jeho riešenie.

Ukážte agresorom účinky a dôsledky ich správania. Väčšina obetí si chce zachovať tvár a skrýva svoje skutočné pocity až do chvíle, keď sú sami. Agresorom môže otriast, keď sa dozvie, že jeho obeť napríklad nemôže v noci spať, bojí sa ísť do školy a pod.

Tréningy asertivity často pomôžu šikanovanému aj šikanujúcemu, pretože im môžu ponúknuť vhodnejšie spôsoby ako dávať najavo svoje potreby. Mnohí sa nevedia správať k ostatným priateľsky, pretože im chýbajú vhodné modely a potrebujú si nacvičiť alternatívne spôsoby reakcií na svojich vrstovníkov či už individuálne, alebo v malej skupinke.

## Práca s obeťami

### Aké typy žiakov bývajú najčastejšie obeťou šikanovania?

- typ **citlivý, tichý**, utiahnutý, nepriebojný, slabší, pomalší;
- typ, ktorý sa **niečím odlišuje** od ostatných – farbou pleti, názormi, vierou, rečou, nejakou telesnou odlišnosťou (menší, tučnejší, krívajúci, s okuliarmi, chorľavý,)
- žiak, ktorý **sa dobre učí, ochotne pomáha**, je usilovný a svedomitý, v niečom vyniká
- ale aj typ, ktorý **úmyselne** (z rôznych závažných príčin) **provokuje**

### (Ako) môže pedagóg rozoznať obeť šikanovania?

Empatickým pozorovaním so záujmom o žiaka môže pedagóg zaregistrovať tieto, dlhšiu dobu pretrvávajúce, znaky správania obetí:

- prestávky trávajú osamotene, nemajú kamarátov (opakovane),
- počas prestávok sa vyskytujú čo najviac v blízkosti učiteľa,
- pôsobia smutne, neisto, ustrašene alebo plačlivo,
- často mávajú rozhádzané, špinavé, neusporiadané veci (v taške aj na lavici),
- začínajú sa opakovane vyhýbať škole – zvyšuje sa počet ich ospravedlnených a postupne aj neospravedlnených vymeškaných hodín,
- spolužiaci ich prehliadajú, odmietajú, nechcú vedľa nich sedieť, ani sa s nimi inak kontaktovať, napr. pri spoločných, či súťaživých činnostiach,
- začínajú „strácať“ pomôcky, peniaze a iné veci,
- desiatu opakovane „dobrovoľne darujú“,
- často navštevujú toaletu počas vyučovacej hodiny,
- vyhľadávajú „bezpečnú“ cestu domov, vyčkávajú, kým všetci spolužiaci neodídu,

Šikanovanie okrem toho, že ohrozuje duševné a fyzické zdravie žiaka, znižuje aj jeho výkon, má zásadný vplyv na jeho výchovno-vzdelávacie výsledky. Príčin šikanovania je viac - od tradičného tlaku spoločnosti (správať sa ako silný muž), motívu krutosti, ktorý spôsobuje potešenie pri utrpení inej osoby až po zvedavosť a nudu, spojenú s túžbou po vzrušujúcich zážitkoch. Výskumy odborníkov potvrdzujú, že táto forma agresie je v našich školách jedným z najrozšírenejších

sociálno–patologických javov. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie túto nelichotivú situáciu dokumentuje aj nasledujúcimi zisteniami (2002-2003):

S deťmi, ktoré sa stali obeťami je potrebné pracovať veľmi citlivo. Zvlášť sa musíme vyvarovať toho, aby sme im nenaznačili, že sú šikanovaním nejako vinné. Žiadne dieťa si nezaslúži, aby bolo šikanované.

Podľa výskumov majú šikanované deti jednu, alebo viaceré z nasledujúcich charakteristík:

- znížené sebavedomie
- fyzickú odlišnosť, napr. okuliare, nadváhu, telesný handicap
- izolovanosť v skupine vrstovníkov
- sklon „provokovať“ šikanovanie
- ťažkosti s učením

Existuje názor, že agresori spočiatku zameriavajú svoje pokusy o zastrašovanie a donucovanie na určitý počet detí, ktoré považujú za vhodné ciele. Z tých si vyberú tie, ktoré svojím správaním naznačili, že môžu byť manipulované a zastrašované.

Ak budeme brať do úvahy tento poznatok, môžeme pomôcť obetiam tým, že im pomôžeme reagovať na šikanovanie spôsobmi, ktoré nebudú agresora ďalej povzbudzovať. Navyiac im môžeme pomôcť vymyslieť obranné stratégie, pomocou ktorých sa budú môcť šikanovaniu vyhnúť.

Naučte ich prekonávať provokácie podpichovanie pomocou metód hrania rolí. Súčasťou tohoto prístupu je **naučiť deti vhodne reagovať**, t.j.

zostať pokojný

pôsobiť sebaisto

odísť s dôveryhodnou dospelou osobou

mať pripravenú odpoveď, ktorou možno reagovať

Napríklad dieťa, ktorému sa posmievajú, že nosí okuliare môže použiť ktorúkoľvek nasledujúcu reakciu:

Závidíš?

Raz ich budeš potrebovať aj ty, ale ja som ich dostal prvý

Majú ich len tí najlepší.

Sú vynikajúce, však.

Štyri oči sú lepšie ako dvea pod.

### **Naučiť ich vhodne reagovať v nebezpečenstve**

Deti potrebujú vhodné stratégie vo chvíľach, keď sa cítia v nebezpečenstve, tj.:

Neoplácať rany

Hlasne kričať nie

Rýchle sa dostať preč

Oznámiť to dospelému

Povzbudzujte deti, aby hovorili o tom, čo sa stalo, alebo aby to nakreslili či napísali. Už to môže mať terapeutický účinok. Odporučte im, aby zostávali v skupine detí, najlepšie kamarátov, najmä v čase zvýšeného rizika, napr. cez obed, cestou domov atď.

### **Výsledky štúdie**

Deti so špeciálnymi potrebami - výskum (O'Moore a Hillery, 1989b). Asi najprekvapujúcejšie zistenie vo vzťahu k výskytu šikanovania bola veľkámiera šikanovania a počtu obetí medzi deťmi, ktoré navštevovali nápravné triedy. Napríklad, zo 109 detí, ktoré mali nápravné vyučovanie v čase

hodnotenia, 38 detí (34,9 %) ohlásilo, že ich niekedy šikanujú a 19 (17,4 %) povedalo, že ich často šikanujú, to znamená raz do týždňa alebo aj častejšie. V porovnaní iba s 5,6 % detí z 639, ktoré nenavštevovali nápravné triedy, povedalo, že sú často šikanované.

Z 35 detí, ktoré navštevovali špeciálne triedy, 17 ohlásilo, že niekedy šikanujú ostatných a dve povedali, že šikanujú druhých často. Percento obetí v špeciálnych triedach bolo vyššie ako percento šikanujúcich detí.

Tieto výsledky napovedajú, že deti, ktoré navštevujú nápravné alebo špeciálne triedy sú obzvlášť náchylné na šikanovanie, či ako obeť alebo ako šikanujúca osoba.

Žiaci so slabými výsledkami majú často nízke sebahodnotenie. Toto sa potvrdilo aj v tejto štúdii.

Deti z nápravných tried majú najnižšie skóre sebahodnotenia. Cítia sa neadekvátne vo vzťahu k ich intelektuálnemu a školskému postaveniu a sú nešťastné a nespokojné.

Tieto zistenia majú jasný dopad nielen na nápravné vzdelávanie, ale aj na liečbu a prevenciu šikanovania na školách.

### **Šikanujúca osoba/obeť**

Ďalší rozdiel medzi súčasnými výsledkami a empirickými štúdiami, ktorý by mohol mať dopad na liečbu a prevenciu šikanovania, **je vyššie percento detí, ktoré aj šikanujú aj sú šikanované.** Je to preto, že táto skupina je obzvlášť problematická a zraniteľná. Avšak Stephenson a Smith (1989) zistili iba 6 % detí, ktoré boli aj šikanujúce osoby aj obeť. Olweus (1985) zistil, že asi 18 % detí, ktoré sú šikanované, príležitostne šikanujú druhých a iba 6 % detí, ktoré sú šikanované, často šikanujú druhých. Roland (1989) zaznamenal 20 % obetí, ktoré šikanujú druhých. My sme zistili, že z 330 obetí až 151 (45,9 %) šikanuje druhých. (5,0 %) uviedli, že často šikanovali druhých. Neskôr uvidíme, že vyššie uvedené rozdelenie na obeť, šikanujúcich a obeť aj šikanujúcich je dôležité vo vzťahu k seba hodnoteniu a správaniu sa.

### **Odhad šikanovania zo strany učiteľov**

Odhad šikanovania u školopovinných detí zo strany učiteľov naznačuje, že učitelia veľmi podceňujú množstvo šikanovania na ich škole. Napríklad, učitelia identifikovali iba 17 zo 77 čisto šikanujúcich detí, ktoré sa samé priznali a 38 zo 151 zmiešanej skupiny šikanujúcich a obetí. Takže učitelia identifikovali iba 24 % z celkového počtu šikanujúcich. Nevieme prečo si učitelia nie sú vedomí šikanovania. 23,1 % zo všetkých detí v štúdii povedalo, že ich učitelia nevedia o šikanovaní. Určite je na to veľa dôvodov. Môže to byť kvôli skrytému charakteru šikanovania a spôsobu, ktorým šikanujúci zastrávajú svoje obeť. Okrem toho je o tom tabu hovoriť učiteľom, čo sa deje. Učitelia prichádzajú o cenné informácie, keďže žiaci váhajú hovoriť im prípady šikanovania, ktorých boli svedkami.

**Táto príručka pre učiteľov bola spracovaná na základe použitej literatúry**

M.Kolář: Skrytý svět šikanování na školách. Portál 1992

[www.prevenciasikanovania.sk](http://www.prevenciasikanovania.sk)

[www.pppgalanta.psychology.sk](http://www.pppgalanta.psychology.sk)

Centrum ochrany detí - metodické materiály

Michele Elliott, Jane Kilpatrick: Zastavme šikanovanie

## D O T A Z N Í K

ZŠ.....

trieda.....

Označ znamienkom x či si : chlapec:.....

dievča:.....

**Prečítaj si pozorne každú otázku a podľa toho, ako to vidíš, odpovedaj. Ak niečomu nerozumieš, opýtaj sa.**

1. Stalo sa ti, že si ťa skupina spolužiakov nevšímala, odmietala sa s tebou hrať, kamarátiť?  
áno/nie
2. Stalo sa ti už, že ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývali, posmievali sa ti (napríklad preto ako vyzeráš, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov)?  
áno/nie
3. Stalo sa ti už, že ti spolužiak (spolužiaci) opakovane zobral desiatu, peniaze alebo osobné veci, prípadne sa ti vyhrážal, že ak mu tieto veci nedáš, ublíži tebe alebo niekomu z rodiny?  
áno/nie
4. Stalo sa ti už, že ťa spolužiak (spolužiaci) opakovane napadol, sotil, bil, kopal, fackal, opľúval,.....?  
áno/nie

**Ak si odpovedal/a/ čo i len na jednu otázku „áno“, pokračuj vo vyplňaní dotazníka. Ak si neodpovedal/a/ ani raz na horevedené otázky „áno“, pokračuj vo vyplňaní dotazníka na druhej strane.**

5. Zakrúžkuj jednu alebo viac možností, kde prípadne kedy sa ti to stalo :  
a., cez prestávku v triede      e., pred jedálňou      i., v šatni po telocviku  
b., na chodbe      f., v šatni pred vyučovaním      j., na školskom ihrisku  
c., na WC      g., v šatni po vyučovaní      k., cestou do školy  
d., pri obede      h., v šatni pred telocvikom      l., cestou zo školy  
m., niekde inde - napíš kde .....
6. Zakrúžkuj jednu alebo viac možností ako si sa cítil/a/ keď sa ti to stalo :  
a., nešťastne      d., bezmocne      g., bolela ťa hlava  
b., vystrašene      e., zmätene      h., bolelo ťa brucho  
c., smutne      f., plakal / a si      i., napínalo ťa na zvracanie  
j., nahnevane      k., frustrované      l., inak – napíš ako  
.....
7. Zakrúžkuj jednu alebo viac možností, komu si to povedal/a/, keď sa ti to stalo:  
a., mame      e., spolužiakovi alebo spolužiačke  
b., otcovi      f., triednej pani učiteľke alebo učiteľovi  
c., bratovi alebo sestre      g., inej pani učiteľke alebo učiteľovi  
d., kamarátovi alebo kamarátke      h., nikomu som to nepovedal /a/  
i., niekomu inému (napíš komu)  
.....



8. Je niekto v triede odstrkovaný, nezapája sa do rozhovorov, nikto sa s ním nechce kamarátiť?  
áno / nie / neviem
9. Stáva sa v tejto triede, že sa niekomu spolužiaci opakovane posmievajú, urážajú ho, vulgárne mu nadávajú, osočujú ho, vyhrážajú sa mu?  
áno / nie / neviem
10. Stáva sa v tejto triede, že niekto opakovane berie alebo ničí veci niekomu inému?  
áno / nie / neviem
11. Stáva sa v tejto triede, že niekto opakovane fotí svojim mobilom spolužiaka alebo spolužiačku ( bez jeho / jej súhlasu), za účelom zosmiešnenia, prípadne tieto fotky rozosiela (bez jeho / jej súhlasu)?  
áno / nie / neviem
12. Bol niekto v tejto triede opakovane prinútený písať druhému domáce úlohy, nosiť mu školské potreby, dávať mu svoju desiatu prípadne peniaze?  
áno / nie / neviem
13. Stáva sa v tejto triede, že niektorý zo spolužiakov bol opakovane zbitý iným spolužiakom alebo spolužiakmi?  
áno / nie / neviem
14. Bojí sa niekto niekoho v tejto triede?  
áno / nie / neviem
15. Poprosil Ťa niekto, aby si ho odprevadil domov, lebo sa bál ísť domov sám?  
áno / nie
16. Je vo Vašej triede problém, ktorý by pani učiteľka mala riešiť?