**Pre rodičov**

**Je obeťou aj vaše dieťa?**

**Mnohé deti sa rodičom nikdy nepriznajú, že sú v škole šikanované. Pozorný rodič to však môže odhaliť aj sám. Šikanu prezradí predovšetkým zmena správania, napríklad:**

**1.** Dieťa je menej veselé, utiahnuté, vyhľadáva samotu.
**2.** Je uzavreté, menej komunikuje.
**3.** V poslednom čase je tiež plaché a výrazne citlivé.
**4.** Vyhýba sa iným deťom, ťažko nadväzuje nové kontakty.
**5.** Často pociťuje zahanbenie, neznáša posmech.
**6.** Chýba mu sebaistota, je príliš sebakritické, rýchlo prepadne panike.
**7.** Nechce samo chodiť do školy, aj keď v minulosti s tým nemalo problém.
**8.** Nerado ide do školy, má z nej strach.
**9.** Miznú mu peniaze. Pýta si od vás vyššie vreckové.
**10.** Jeho osobné školské veci sú roztrhnuté, poškodené.
**11.** Zhoršilo si prospech, zle sa sústredí na učenie.
**12.** Ťažko zaspáva, má nepokojný spánok, v noci sa budí.
**13.** Sťažuje sa na bolesti brucha.

**Rodičia, konajte!**

„Úlohou rodiča je všímať si svoje dieťa. Zaregistrovať zmeny v jeho správaní a predovšetkým nemávnuť nad tým rukou. Dieťa totiž nepríde domov a nepovie „šikanujú ma“.Deti väčšinou povedia, že majú problém so spolužiakmi.

Vtedy spozornite a nereagujte slovami – to nič, to prejde. Ako postupovať, keď zistíte, že dieťa je obeťou šikany?

Ak má sám rodič podozrenie, že  jeho dieťa má v škole problémy a nevie si sám poradiť, môže zavolať na linku dôvery alebo navštíviť pedagogicko-psychologickú poradňu. Určite by mal o svojom podozrení informovať triedneho učiteľa a požiadať ho o spoluprácu. Je potrebné svojmu synovi či dcére vysvetliť, že šikanovanie je zlé a nesmie sa utajovať. Rodič nesmie dieťa kritizovať alebo dokonca zosmiešňovať preto, že si nechá ubližovať. Je dobré celý rozhovor si nahrať alebo robiť poznámky, môžu sa hodiť v prípade potreby dôkazov. Podobné situácie sú pre dieťa veľmi náročné a stresujúce, preto by mal byť rodič v prvom rade tým, ktorý dieťaťu pomôže touto zaťažkávajúcou životnou skúškou prejsť. Vaše dieťa by nemalo ani na chvíľu zapochybovať o tom, že ho máte radi.

**Ako sa vyhnúť šikanovaniu a čo robiť:**

- dieťa by sa malo vyhýbať nebezpečným miestam v škole, ale i vonku (chodby, šatne, toalety), nechodievať osamote, radšej by sa malo pridať aj ku neznámej skupinke, len aby neostalo samé
- dieťa by sa malo vyhýbať konfliktom (bitkám), riešiť veci slovne, nedať sa vyprovokovať
- dieťa by sa nemalo nechať zastrašovať, aj keď je provokatérov viacero
- pri vzniku nejakého konfliktu, by malo dieťa vyjadriť jasne a stručne svoj názor, hneď potom odísť a nezapájať sa do dlhšej a hlbšej rozpravy
- dieťa by si malo dôkladne vyberať priateľov, dávať pozor na to, s kým sa stýka a kamaráti
- dieťa by si malo nájsť priateľov s podobnými problémami ako má samo
- dieťa by malo o svojom probléme hovoriť s rodičmi, učiteľom alebo iným dospelým, ktorým dôveruje
- dieťa by si nemalo nechať ubližovať, malo by požiadať o pomoc (rodičov, učiteľov, psychológa, kamarátov a pod.)
- dieťa by si malo uvedomiť, že podobné problémy má mnoho detí, že nie je s týmto problémom samé
- dieťa by si malo uvedomiť, že chyba nie je v ňom, ale v zlých vzťahoch v kolektíve, a že nie je zlé a podobné zaobchádzanie si nezaslúži
- dieťa by sa nemalo hanbiť za to, že je šikanované
- dieťa by si malo zaznamenať všetko, čo sa mu stalo, kedy sa mu to stalo, kde, kto mu ublížil a ako mu bolo ublížené
- ak k šikanovaniu dochádza v škole, dieťa by si malo nájsť dôveryhodnú osobu tam - napríklad učiteľku, výchovnú poradkyňu, ale i spolužiaka alebo spolužiačku
- pokiaľ má dieťa pocit, že nemá pri sebe žiadnu dôveryhodnú osobu, malo by zavolať do pedagogicko-psychologickej poradne alebo na niektorú linku dôvery

**Prevencia**

* **Akékoľvek šikanovanie je potrebné oznámiť rodičom, učiteľom, polícii.**
* **Šikanovanie riešte okamžite.** Šikanovanie môže začať na internete alebo cez mobil, čo je veľmi traumatizujúce. Často však prerastie aj do fyzickej podoby, preto je potrebné riešiť situáciu už v počiatočnom štádiu.
* **Pri šikanovaní nech v žiadnom prípade dieťa neodpovedá, nereaguje a nijakým iným spôsobom nevytvára vzťah, spätnú väzbu, interakciu.**
* **Pri šikanovaní prostredníctvom internetu alebo cez mobil blokujte príjem správ, emailov od daného užívateľa (emailovým klientom, v četovej miestnosti...), a tak obmedzíte možnosti páchateľa.**
* **Uschovávajte si dôkazový materiál (emaily, sms, mms, históriu četu, www stránky).**
* **Buďte ostražitý voči provokácii, pokusom o šikanovanie.** Niektoré emaily, správy na čete môžu byť návnadami ako obeť nájsť a vtiahnuť do diskusie. Udeje sa to skôr, ako si to stihne uvedomiť. Ak odpoviete rozčúlený a necháte sa vyprovokovať k reakcii, dávate tým provokatérovi pocit zadosťučinenia. Už sa len môže prizerať, ako sa dohadujete buď s ním alebo s ďalšími osobami, ktoré tiež zatiahol do svojej hry.
* **Internet môže byť nebezpečný.** Oboznámte dieťa o tom, že tak ako v bežnom živote aj na internete alebo pri mobilnej komunikácii, číha nebezpečenstvo. Môžete použiť príklad s elektrinou. Je to rovnako ako internet potrebná a nenahraditeľná vec, ale je to rovnako ako internet pri nezodpovednom používaní nebezpečná vec pre vaše zdravie alebo dokonca pre život.
* **Nikdy neviete, kto je v skutočnosti na druhej strane internetu alebo mobilu.** Na druhej strane môže byť človek, ktorý klame o svojom veku, pohlaví, záujmoch, vzhľade a podobne. Takýto ľudia chcú deťom veľmi ublížiť a sú to:
* pedofili...
* ľudia, ktorí chcú fotografie a videá detí...
* navádzajú na užívanie drog...
* navádzajú na šikanovanie, alebo šikanujú deti...
* nenávidia určité skupiny ľudí...
* správajú sa agresívne, násilne...
* chcú sa s deťmi tajne stretnúť, ublížiť im, uniesť ich...
* získať osobné údaje o dieťati, jeho rodine, kamarátoch...
* chcú oklamať, podviesť dieťa...
* návádzajú na sebapoškodzovanie...

**Nie je bezpečné dávať na internet alebo cez mobil svoje osobné údaje.** Vysvetlite deťom, čo sú to osobné údaje a prečo je nebezpečné zverejňovať svoje pravé meno a priezvisko, svoju fotografiu, video, vek, emailovú adresu, telefónne číslo, adresu domov, adresu školy, majetkové pomery, prístupové mená a heslá alebo iné osobné údaje (záľuby, opis vzhľadu, povahy, znalosti, zručnosti, vzdelanie, obľúbené veci, túžby...). V prípade, že je nevyhnutné takéto údaje poskytnúť, musia o tom vedieť rodičia alebo učitelia.

**Pri kontrolných otázkach, ktoré sa používajú ako pomoc pri strate hesla, zvoľte odpoveď, ktorú okrem vás nikto nepozná.**

**S nikým, s kým sa dieťa zoznámilo iba cez internet alebo mobil, sa nesmie stretávať samé osobne.** Tak ako v reálnom živote nechodia deti na stretnutie s neznámou osobou bez sprievodu niekoho ďalšieho, najlepšie rodiča, alebo aspoň súrodenca, kamaráta, tak aj na stretnutie s neznámou osobou, s ktorou sa dieťa zoznámilo iba cez internet alebo mobil, je stretnutie veľmi nebezpečné. Ak už dieťa ide na stretnutie, tak vždy aspoň s kamarátom. Rodičom by malo oznámiť na aké stretnutie ide, za kým ide, kde a kedy sa plánuje vrátiť. Stretnutie by malo byť na verejnom mieste, kde je veľa ľudí. Znakom bezpečnejšieho stretnutia je, že tomu, čo pozýva, nevadí, že dieťa príde s rodičom alebo inou dospelou osobou. Ak mu to vadí, ten človek nemá čisté úmysly.

**Buďte podozrievavý voči človeku, ktorý dieťa presviedča, aby zatajovalo svoje internetové kamarátstvo pred rodičmi, alebo vystupuje ako teenager, ale nevie väčšinu odpovedí na otázky, ktoré bežne rovesníci poznajú.** Takýto človek chce deťom ublížiť, a preto klame a navádza, aby zatajili pozvanie na stretnutie s ním, aby si zmazali históriu četu, jeho emaily, sms, mms správy, a podobne.

**Použitie lokalizačných služieb mobilného telefónu dieťaťa neznámou osobou je nebezpečné.** Vďaka lokalizácii môže ktorákoľvek osoba vyhľadať miesto pobytu dieťaťa, ak mu to samo z nevedomosti umožní.

**Bluetooth spojenie cez mobilný telefón dieťaťa s neznámou osobou je nebezpečné.** Pomenujte mobilný telefón dieťaťa tak, aby z neho nebolo hneď jasné, že sa jedná o dieťa.

**Nie všetko, čo je na internete, je pravda.** Vysvetlite deťom, nech neveria všetkému čo nájdu na internete. Informácie si je potrebné porovnať z viacerých zdrojov a v prípade nejasností sa poradiť s rodičmi alebo učiteľmi v škole.

**Ak dieťa na internete alebo cez mobil niečo vyľaká, našlo niečo škaredé, desivé, niečo z čoho sa cíti trápne, zraňuje ho to alebo ohrozuje, vysvetlite mu, že to nie je jeho chyba.**

**Ak sa dieťa cíti nepohodlne alebo trápne pri online konverzácii, má právo ju okamžite prerušiť a odísť z četovej miestnosti.** Ak sa pritom snažil človek zaviesť tému do sexuálnej oblasti nech dieťa o tom povie rodičom, alebo v škole učiteľom.

**Váš domáci počítač (alebo hraciu konzolu) postavte do obývacej izby alebo na iné spoločné prístupové miesto v byte.** Najlepšie tak, aby rodič mal vždy výhľad na monitor. Nedávajte počítač do detských izieb. Majte dobrý prehľad o všetkých ďalších počítačoch, ktoré sú deťom prístupné.

**Stanovte medzi deťmi a rodičmi jasné pravidlá pre používanie internetu.** Urobte si rozvrh na dni a presný čas, kedy má dieťa povolenie stráviť čas na internete, najlepšie v čase vašej prítomnosti. Podpísanú zmluvu vystavte v blízkosti počítača na viditeľnom mieste. Nezabudnite, ak si s vaším dieťaťom vytvoríte pravidlá o používaní internetu, stanovte si práva a povinnosti pre obe strany. Pravidla, by sa mali pravidelne aktualizovať.

**Najmenšie deti by nemali používať četovacie miestnosti bez moderátora, v ktorých môže byť dieťa najviac ohrozené.**

**Vytvorte medzi dieťaťom a rodičom vzťah vzájomnej dôvery.** Majte prehľad o prezývkach (nickname) vašich detí, ktoré používajú na internete. Buďte opatrný, nebuďte dotieravý pri kontrole dieťaťa, vzájomná dôvera je veľmi dôležitá. Prílišná kontrola by mohla dieťa dohnať ku skrývaniu a zatajovaniu činností. Netrestajte dieťa za to, čo nie je jeho chyba, môže vám prestať dôverovať a mať strach a neistotu pri zdôverovaní sa s nejakým problémom. Je potrebné sa s deťmi veľa rozprávať, upozorniť ich na rôzne nebezpečenstvá, zaujímať sa a vedieť kde a ako trávia voľný čas, s kým telefonujú, emailujú, četujú, s kým sa stretávajú. Menšie deti si vyžadujú pravidelnú kontrolu. Ponúknite deťom adekvátne, zmysluplné a zaujímavé mimoškolské aktivity. Všímajte si viac svoje okolie. Nebuďte ľahostajní ani k cudzím deťom.

**Dôveruj, ale preveruj.** Nie vždy sa dieťa zdôveruje rodičom, preto nezabudnite sledovať jeho nálady, zvyky, zmeny nálad a správanie, ktoré môže byť kľúčom k objasneniu príčiny. Kontrolujte, ktoré stránky navštevuje, s kým si píše emaily, hovorte s ním s kým a o čom si píše. Ak dieťa chodí na stránky s nevhodným obsahom, je možné pomocou filtra zakázať prístup na tieto stránky. Ak nechcete aby dieťa bolo vystavené riziku pri otváraní emailov, nainštalujte si program, ktorý povolí otvorenie emailu iba od známych ľudí zo zoznamu, adresáru. Pokiaľ to uznáte za vhodné, používajte monitorovacie nástroje, ktoré vám umožnia získať prehľad o chovaní vášho dieťaťa na internete.

**Dbajte, aby dieťa hralo iba hry, ktoré sú určené správnej vekovej skupine a s vhodným obsahom.** Počítačové hry alebo hracie konzoly sú zatriedené podľa veku hráčov do skupín 3+, 4+, 6+, 7+, 12+, 16+, 18+. Obsahové ohrozenia hráčov sa delia na skupiny:

* hra obsahuje vulgarizmy,
* hra obsahuje diskriminačné prvky tj. obsahuje zobrazenia alebo materiály, ktoré môžu nabádať k diskriminácii,
* hra znázorňuje užívanie drog,
* hra môže pôsobiť na dieťa desivo až hrozivo,
* hra znázorňuje nahotu alebo iné sexuálne správanie,
* hra zobrazuje násilie,
* hra, ktorá nabáda alebo vyučuje hazardné hry.
* **Neustále sa informujte, vzdelávajte, zlepšujte svoje zručnosti na internete, v mobilnej komunikácii a nových technológiách.** Súčasná generácia vyrastá s internetom a ich znalosti (aj jazykové), zručnosti sú vo väčšine prípadov lepšie ako u ich rodičov. Preto je potrebné snažiť sa s nimi aspoň držať krok a tak chrániť deti, seba a celú rodinu. Sledujte odbornú tlač, prípadne internetové stránky zaoberajúce sa danou problematikou.
* **Zvyšujte povedomie, šírte osvetu o zodpovednom používaní internetu, mobilu a nových technológií.**
* **Komunikujte s inými rodičmi, učiteľmi**, vymieňajte si informácie a poznatky.
* **Správajte sa zodpovedne.**Na internete alebo pri mobilnej komunikácii sa správajte tak ako v ozajstnom živote. Vysvetlite deťom, aby, neurobili niečo, čo by v skutočnom živote nespravili. Pravidlá slušného správania sa na internete nazývajú netiketa.

**Linka detskej istoty**
Obrátiť sa môžete aj na telefonickú Linku detskej istoty. Funguje na telefónnych číslach

**116 111** alebo **0800 500 500**. Na bezplatné číslo Linky detskej istoty môže zavolať každý, kto potrebuje pomoc alebo chce pomôcť v otázke šikanovania. Teda aj dieťa, aj dospelý.

Linka sa špecializuje na problematiku detí a mládeže. Ako jediná pracuje v nepretržitej prevádzke vrátane víkendov a sviatkov. Je bezplatná, anonymná a odborne garantovaná.

Zdroje: <https://dreamchichi.webnode.sk/sikanovanie/>

<https://referaty.atlas.sk/odborne-humanitne/psychologia/46747/prevencia-sikanovania>

<http://www.pluska.sk/spravy/z-domova/sikana-laviciach-poradime-vam-ako-ochranite-svojich-skolakov.html>