**Manuál pre rodičov**

**Čo (ne)viem o šikanovaní**

Je potrebné odlíšiť, či dieťa v škole prežíva konfliktné situácie, alebo ide o šikanu. Šikanovanie je definované ako opakované ubližovanie inej osobe, ktorá sa z rôznych príčin nemôže brániť. Môže ísť o dlhodobé zastrašovanie, ohováranie, nadávanie, vyhrážanie sa, ponižovanie, poškodzovanie veci či fyzické násilie silnejšieho žiaka/žiakov voči slabšiemu/slabším.

Dieťaťu zasiahnutému násilím je zbytočne klásť priveľa otázok, potrebuje dostatok porozumenia.

* **Ako zistím, že dieťa zažíva šikanu?**

Ak dieťa v škole nemá pocit bezpečia, môže sa pokúšať vyučovaniu vyhýbať, snaží sa o nenápadnosť alebo únik zo školy. Nechce hovoriť o svojich problémoch, je osamelé, plačlivé, nechce jesť, zle spí, bolí ho brucho alebo je agresívne.

Agresívne prejavy (verbálne aj fyzické) tiež môžu signalizovať nenaplnené potreby dieťaťa, nedostatok pocitu bezpečia a porozumenia.

Ak sa dieťa často sťažuje na bolesti hlavy alebo brucha a vynecháva preto vyučovanie, je potrebné spozornieť, nakoľko jeho problémy môžu byť psychosomatické

* **Ako dieťa motivovať, aby sa dokázalo zdôveriť?**

Ak sa rodič s dieťaťom bežne rozpráva o zážitkoch, o kamarátoch, o prežívaní, o zvládaní rôznych situácii, ale hlavne dieťa počúva a dôveruje mu, dieťa zvyčajne nemá problém zdôveriť sa.

Ak je dieťa zrazu uzavreté, je potrebné ho ubezpečiť, že pri ňom stojíme a sme ochotní hľadať s ním riešenie každej zložitej situácie. Neodporúčame na dieťa tlačiť a snažiť sa za každú cenu zistiť, čo sa deje. Naopak, rozrušené dieťa potrebuje pokojného dospelého, ktorý ho nebude súdiť.

* **Ako otvoriť dialóg s tínedžerom, ktorý komunikuje málo?**

Vek dieťaťa zohráva pri ochote otvoriť sa rodičovi a hovoriť o svojom trápení dôležitú úlohu. Tínedžeri potrebujú viac istoty, že dospelý, ktorý s nimi hovorí, ich nevyšetruje, neprepadá panike, ale má skutočný hlboký záujem o dieťa, nie o kuriozity šikanovania a hľadanie vinníka.

* **Čo ak statusy dieťaťa na sociálnych sieťach naznačujú, že sa cíti zle alebo zažíva šikanu?**

Ak si prečítate emotívny status svojho dieťaťa, mali by ste v prvom rade zostať pokojní a nepodliehať panike a emóciám. Ak dospelý reaguje zhurta, prudko, emotívne, tak dieťa vystraší a tínedžer si povie, že sa o takéhoto dospelému nemôže oprieť. Naopak, regulovaný dospelý dieťa upokojuje, nepoučuje a autenticky ponúka podporu a najmä ho počúva. Nezačínajte rozhovor otázkami a nechcite vedieť všetko rýchlo a hneď.

* **Ktoré deti sú náchylnejšie byť objektom šikany?**

Objektom šikany sa môže stať ktokoľvek, avšak častejšie sú to deti, ktoré sú v niečom odlišné. Sú plaché, plačlivé, neobľúbené, príslušníci menšiny, deti, ktoré sú školský výrazne úspešné alebo naopak neúspešné, deti s poruchou učenia či iným znevýhodnením.

* **Čo ak moje dieťa šikanuje iných?**

Ľudská psychika je zložitá a deti jednoducho nemôžeme rozdeliť na dobré a zlé a ani povedať, kedy a kto sa niekedy dopustí nevhodného, agresívneho či krutého správania.

Agresormi sa môžu stať všetky deti, avšak v zásade väčší predpoklad, že bude dieťa ubližovať nastáva vtedy, keď niekto ubližuje alebo ubližoval danému dieťaťu. Ak si prežilo traumy, zanedbávanie či týranie. Preto je veľmi dôležité zistiť všetky okolnosti, ktoré k násiliu či šikane viedli a to zo strany dieťaťa, ktorému bolo ublížené, i zo strany dieťaťa, ktoré ublížilo.

* **Čo by som mal spraviť ako prvé, keď mám podozrenie na šikanu?**

Ak sa Vám dieťa zdôverilo, že v škole zažíva násilie, informujte o tom najskôr triedneho učiteľa /triednu učiteľku, ktorý v prípade potreby požiada o spoluprácu školský podporný tím. Hľadanie riešenia na vlastnú päsť alebo konanie pod vplyvom silných emócii situáciu nevyrieši, naopak takéto správanie zväčša vedie k znemožneniu ďalšej konštruktívnej komunikácie a môže zabrániť obnoveniu dobrých vzťahov v školskom kolektíve. Nie je vhodné konfrontovať obeť s agresorom, pretože by to mohlo priniesť ďalší traumatický zážitok pre dieťa, ktoré je šikanované.

* **Čo ak mám ako rodič pocit, že triedna učiteľka /triedny učiteľ so mnou komunikuje málo?**

Vzťah rodiča s učiteľom je postavený na rovnakých princípoch, ako každý iný medziľudský vzťah. O to, aby fungoval, sa musia pričiniť obe strany. Obojstranné informácie o žiakovi napomôžu obom stranám vytvoriť medzi sebou kľúčový vzťah, ktorý je veľmi užitočný pri riešení prípadných problémov dieťaťa.