



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Ing. Carmen Scholzová

# **Problém šikanovania a jeho prevencia**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Banská Bystrica

2013

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Ing. Carmen Scholzová

**Kontakt na autora:** Stredná odborná škola, Ul. Slov. partizánov 1129/49, Považská  
Bystrica  
schcarmen@centrum.sk

**Názov OPS/OSO:** Problém šikanovania a jeho prevencia

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2013

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Šikanovanie, obeť, agresor, spolupráca, prevencia, dotazníky , učiteľ, dieťa, žiak, škola, trieda.

## **Anotácia**

Problematika šikanovania sa v súčasnej dobe stáva veľmi aktuálnym a závažným problémom. Podľa výskumov šikanovaných detí neustále pribúda. Preto je dôležitá informovanosť pedagógov, aby sa vyhli chybám pri vyšetrovaní, aby vedeli ako postupovať pri výskyte šikanovania v ich triede. V dnešnej dobe existuje množstvo odbornej literatúry, kde sa o postupe pedagógovia dozvedia viac. Najdôležitejšie je nepodceňovať situáciu a snažiť sa šikanovaným pomôcť. Dôležitá je vzájomná podpora a spolupráca učiteľov, rodičov aj školy. Učiteľ je v škole nato, aby sa o žiakov zaujímal a snažil sa im pomôcť. Základom je získať si dôveru žiakov a v prípade vyskytnutia sa problému musia žiaci cítiť, že svojmu učiteľovi sa môžu bez obáv zdôveriť. Vo svojej práci opisujem problematiku šikanovania a snažím sa opísať prevenciu, ktorá viacmenej funguje v škole, na ktorej pôsobím.

## **OBSAH**

ÚVOD .....	4
1 ŠIKANOVANIE .....	5
1.1 Definícia šikanovania.....	5
1.2 Znamky šikanovania.....	7
2 DRUHY,PRÍČINY A ÚČASTNÍCI ŠIKANOVANIA.....	9
2.1 Druhy šikanovania .....	9
2.2 Príčiny vzniku šikanovania.....	9
2.3 Účastníci šikanovania.....	10
2.4 Ako riešiť problém šikanovania.....	12
2.5 Pre žiakov, rodičov aj pedagógov.....	13
3 PRIESKUM ŠIKANOVANIA NA STREDNEJ ŠKOLE.....	17
3.1 Výsledky prieskumu.....	19
3.2 Zhrnutie výsledkov prieskumu.....	21
3.3 Námety a odporúčania na realizáciu prevencie šikanovania.....	22
ZÁVER .....	24
Zoznam bibliografických zdrojov.....	25
Zoznam príloh .....	26

## ÚVOD

Čoraz viac súčasných rodičov trápi otázka akú kvalitu má škola, ktorú navštevuje ich dieťa. Odpoveď nie je jednoduchá. Kvalitná škola má dobrého riaditeľa, šikovných učiteľov a kvalitný vyučovací proces, spolupracuje s rodičmi a zisťuje spätnú väzbu vzdelávania žiakov. V dnešnej dobe sa problematika šikanovania stáva popritom veľmi aktuálnym a o to závažnejším problémom. Podľa výskumov a dostupných informácií šikanovaných žiakov pribúda. Dôležitá je informovanosť učiteľov práve preto, aby sa vyhli chybám pri vyšetrowaní, aby vedeli, čo robiť, keď sa šikana vyskytne práve v ich triede. V dnešnej dobe existuje množstvo odborných článkov a publikácií, kde sa pedagógovia dozvedia čo robiť, ako sa v danej situácii majú zachovať a ako postupovať pri riešení šikanovania. Hlavné je nepodceňovať žiadnu situáciu a snažiť sa pomôcť obeti. Učiteľ musí v prvom rade získať dôveru a v prípade výskytu akéhokoľvek problému by žiaci nemali mať problém zdôveriť sa mu.

Cieľom mojej práce je poukázať na problém šikanovania, vysvetliť a zhrnúť aktuálne pojmy a definície. V teoretickej časti sa zaoberám formami a druhmi šikanovania, ako aj typickými vlastnosťami obete, či agresora. Praktická časť je založená na mojom názore. Predstavujem v nej formy prevencie šikanovania, ktoré využívame v podmienkach našej školy a ktoré viac alebo menej fungujú. Zároveň ponúkam možnosť ako boj s týmto nežiadúcim javom zintenzívniť. Dotazníky môžu využiť učitelia ktorejkoľvek školy. Čím viac nežiadúcich javov zo školy odstránime, tým viac môže z toho samotná škola profitovať. A to je pri dnešnom boji o každého žiaka nesmierne dôležité. Preto by moja práca mala byť prínosom predovšetkým pre učiteľov a pedagogických pracovníkov. Ak žiak cíti dôveru voči škole, je motivovaný pre podávanie lepších výkonov.

# 1 ŠIKANOVANIE

Výskyt šikany medzi žiakmi je jedným z negatívnych prejavov psychosociálneho prostredia školy. V posledných rokoch sa týmto javom zaoberá veľa odborníkov, medzi nimi aj : z pohľadu teoretického výskumu psychológ Pavel Říčan (1995) a z pohľadu praktika poradenský psychológ a psychoterapeut Michal Kolář (1997). Šikanovanie sa vyskytuje viacmenej všade. Nie je pred ním imúnny žiadny typ školy. Vyskytuje sa aj tam, kde by sme ho vôbec nečakali. Napríklad v škôlke, medzi prváčikmi, medzi telesne postihnutými, na rôznych typoch škôl, na univerzite a podobne.

Úspech dieťaťa v edukačnom procese školy závisí od mnohých faktorov, ktoré nie vždy môže učiteľ ovplyvniť. Je nevyhnutné, aby ich aspoň poznal a vo svojej praxi zohľadňoval. Medzi mládežou je vo veľkej miere rozšírené šikanovanie. V ostatnom čase sa robia mnohé výskumy v celej Európe, ktoré majú tento nežiaduci jav zmapovať a pomôcť nájsť riešenie tohto problému. Pre zadefinovanie šikanovania existuje veľa možností a definícií. V malej miere sa líšia, ale v podstate hovoria stále o tom istom.

## 1.1 Definícia šikanovania

Pre šikanovanie sa často v našich školách používajú aj termíny ako šikanácia, šikanéria alebo šikana. Jedná sa o preháňanie osoby s určitým cieľom, podkladanie prekážok, násilné až ponižujúce správanie voči tejto osobe alebo jej týranie jednotlivcom, či skupinou. Pre šikanovanie je charakteristická presila páchatel'a nad obeťou a taktiež bezmocnosť a pasivita obeť. Väčšinou sú stredobodom šikanovania osoby slabé, menej fyzicky zdatné, málo informované alebo akokoľvek inak odlišné. Šikanovanie je zákerné používanie sily a svojho postavenia voči slabšej osobe. Zahŕňa množstvo skutkov medzi jednotlivcami alebo skupinami. Tieto skutky charakterizuje fyzické, psychické, sexuálne násilie alebo iné utrpenie, či bolesť.

Slovo šikanovanie pochádza z francúzskeho slova „chicaner“ , čo znamená prekrúcať právo. Záleží aj od toho, medzi ktorými aktérmi sa šikanovanie uskutočňuje. Preto sa môžeme stretnúť aj s pojmami ako:

- bullying,
- mobbing,
- bossing,
- sexual harassment,
- cyberbullying,
- cyberstalking,
- flaming,
- grooming,
- happy slapping,
- hate speech,
- hoax.

Bullying znamená v angličtine násilnícky, ale aj šikanovanie, či šikanovať. Slovo „bully“ v preklade znamená bitkár, násilník, vhadzovanie (v športe), hovädzie v konzerve, pasák prostitútiok, zrážka, tyranizovať, zastrášať, týrať, terorizovať, utláčať, bullyboy je bitkár a bullyrag znamená sekírovať. Ide o šikanovanie medzi mládežou a žiakmi navzájom medzi sebou, najčastejšie bitkou, nadávkami, posmechom, ohováraním,

hrozbami, kradnutím. Paradoxné je, že prvé príznaky šikanovania, či bullyingu sa zaznamenávajú už v materskej škole.

Mobbing patrí medzi najťažšie konflikty na pracovisku. Je to cielený psychologický teror jednotlivca alebo skupiny, nasmerovaný proti jednému pracovníkovi. Existuje viac príčin pre vznik mobbingu, sú to príčiny vnútrofirmitné a chyby zlého manažmentu. Mobbing vplýva negatívne na spoločnosť, organizácie a samozrejme aj na jednotlivca, ktorý sa stal obeťou mobbingu. Následky sú, okrem zvýšených nákladov a zníženej produkcie, celkový dopad na pracovné prostredie a pre obeť mobbingu často vážne ochorenia a neschopnosť zaradiť sa na trh pracovnej sily. Prevencia mobbingu spočíva v dodržiavaní niekoľkých základných pravidiel, ako informovanosť, otvorenosť alebo vzdelávanie zamestnancov v spôsobe riešenia konfliktov.

Bossing je systematické šikanovanie zo strany nadriadených. K typickým znakom bossingu môže patriť aj nepriateľská, či iným spôsobom neetická forma komunikácie, vytváranie hrozieb – často aj nepriamych a skrytých – takže na prvý pohľad je ťažko rozoznateľné, že sa niečo deje. Obete bossingu ho najčastejšie popisujú ako agresívne a nepriateľské správanie, vykonávané rafinovaným a zákerným spôsobom. Vonkajším cieľom bossingu najčastejšie býva ponížiť obeť do tej miery, že je donútená opustiť zamestnanie bez ohľadu na to, aké problémy v živote jej to spôsobí. To sa veľmi často aj darí, pretože tlaku vystavený človek stráca sebavedomie, začne sa vo väčšej miere dopúšťať chýb a správa sa neprirodzene.

Sexual harassment v preklade znamená sexuálne obťažovanie, týranie, vydieranie, vynucovanie a taktiež šikanovanie. V českom kultúrnom prostredí získal pojem „sexual harassment“ ironický podtext, k čomu výrazne prispel spisovateľ Josef Škvorecký, ktorý ho premenoval na „sexuálne harašenie“. Tento pojem sa uchytil aj v slovníku Slovákov. Siedmy článok zákona o občianskych právach v USA postihuje väčšinou mužov. Ide o tisíce procesov ročne a americké súdy doslova zavalujú podania tohto druhu. Je to spôsobené aj tým, že obeť sexuálneho obťažovania môžu podávať žaloby aj bez dôkazov a je na obvinenom, aby dokazoval svoju nevinu.

Cyberbullying alebo „kyberšikanovanie“ je šikanovanie pomocou nových informačných a komunikačných technológií (t.j. najmä cez internet a mobilné telefóny). Príkladmi môžu byť anonymné posmešné, výhražné alebo nenávisťné e-maily, obťažovanie prostredníctvom textových správ, zosmiešňovanie obeť na webových stránkach alebo sociálnych sieťach, rozposielanie fotografií, ktoré zachytávajú obeť v trápnej situácii a podobne.

Cyberstalking alebo „online prenasledovanie“ znamená hlavne nepretržité sledovanie niekoho vo virtuálnom prostredí. Obete tohto správania sú potom vystavené prenasledovaniu a obťažovaniu v chatovacích miestnostiach, dostávajú posmešné, urážajúce, obťažujúce a zastráňujúce správy. Útočník takzvaný stalker im prezváňa telefónom alebo útočí SMS správami.

Flaming predstavuje zverejňovanie urážajúcich a útočných správ, nepriateľské a agresívne správanie počas rozhovoru, chatovania, či na diskusných internetových portáloch.

Grooming je postupné vytváranie dôverného, priateľského vzťahu tak, aby obeť prestala byť ostražitá a pristúpila na stretnutie, väčšinou s úmyslom jej zneužitia, či ublíženia.

Happy slapping znamená, že útočník natáča na video, či mobil a cieľom je zachytiť hrubé alebo sexuálne útoky na obeť, bitku alebo napodobniť znásilnenie. Potom rozpošle zachytený záznam ostatným ľuďom alebo ho priamo zverejní na internete. Sleduje pritom zosmiešnenie obeť. V prípade happy slappingu ide už o trestný čin.

Hate speech je nenávistný prejav, nenávistný komentár v chatoch, na diskusných fórach a na blogoch prostredníctvom internetu. Zameriava sa hlavne proti národnostným, etnickým a sexuálnym menšinám, poprípade proti príslušníkom iných národov.

Hoax znamená falošnú, poplašnú správu, ktorá upozorňuje na neexistujúce nebezpečenstvá. Najčastejšie sa môžeme stretnúť s falošnými žiadosťami o pomoc, hláškami o záporných účinkoch mobilov, informáciami o škodlivých vírusoch, rozličnými petíciami, výzvami, listami šťastia a podobne.

Ťažko zhodnotiť, ktorá z uvedených foriem šikanovania sa v školách vyskytuje viac. Určite rozhoduje aj stupeň alebo typ školy, no podstatné je aj to, ktorí aktéri sa priamo stretnú na školskej pôde. Nevyhnutná je určite prevencia, aj keď aj v prevencii treba byť veľmi opatrní a obozretní. Pedagóg musí byť neustále v strehu. Veľmi osožná je aj spolupráca so samotnými rodičmi. Rodič by mal byť voči škole otvorený, aby poukázal na každý, aj ten najmenší problém, ktorý chce riešiť.

## 1.2 Známky šikanovania

Aby sme rozpoznali šikanovanie, musíme vedieť odlišiť ostatné typy agresie. Je to veľmi dôležité pre prvú orientáciu. Ak sa pobijú dvaja rovnako zdatní kamaráti kvôli nejakému dievčaťu, nemôžeme tento prípad považovať za šikanovanie. Chýba tu jeden zo základných znakov šikany – nepomer síl, kedy sa obeť nevie alebo z rôznych príčin nemôže brániť. V tomto prípade chýba aj samoúčelnosť prevahy agresora nad obeťou. Chlapec, ktorý tu chce odstrániť soka v láske, by nepoužil agresiu, keby jeho konkurent dievča svojich snov neprenasledoval a dievča s ním nekoketovalo. Ďalším výrazným znakom šikanovania je vzájomná väzba medzi agresorom a obeťou. Prostredie tohto vzťahu je určené prevažujúcou ľudskou stratégiou: skryť vlastný strach a zároveň využiť strach toho druhého. Tento princíp rozdeľuje žiakov vo väčšine skupín na „silných“ a „slabých“.

**Významné znaky šikanovania sú:**

- zámernosť,
- opakovanie (nie je podmienkou),
- nepomer síl,
- samoúčelnosť agresie. (Kolář, M., 2001, s.31)

### Priame a nepriame známky šikanovania

Skúsený špecializovaný poradenský psychológ dokáže diagnostikovať šikanu a odhaliť aj ďalšie problémy triedy, o ktorých posúdenie bol požiadaný. Metódy, ktoré nato používa, bývajú veľmi náročné a nie je možné ich príliš často opakovať. Učitelia musia byť v strehu a všímať si všetkých náznakov toho, že určitý žiak je šikanovaný. Tu aj v iných záležitostiach šikanovania platí: *„Psycholog nebo jiný expert může a má být konzultantem, zodpovědnost by však měla zůstat na učiteli.“* (Říčan, 1995, s.48)

Dieťa môže byť šikanované aj v prítomnosti učiteľa. Prebieha to však menej nápadne a miernejšie ako keby sa učiteľ vzdialil. Ak máme oči otvorené, môžeme mnohé prejavy zaregistrovať. Ide o priame známky šikanovania. Okrem toho je potrebné zamerať sa na známky nepriame. To sú javy, z ktorých môžeme usúdiť, že dieťa je šikanované, aj keď nie sme bezprostrednými svedkami chvíle, kedy mu iní ubližujú.

Priame aj nepriame známky šikanovania môžu byť rôzne závažné samotné, ale aj v závislosti od toho ako často sa opakujú.



P.Říčan (1995, s.49) uvádza priame známky šikany takto:

Posmech: posmešné poznámky na adresu dieťaťa, ponižujúce prezývky, nadávky, hrubé žarty, ktoré evidentne adresáta zraňujú. Rozhodujúce je do akej miery je daný žiak konkrétnou prezývkou zraniteľný.

Kritika dieťaťa, výčitky na jeho adresu, hlavne prednesené nepriateľským až nenávisným, pohrdavým tónom.

Príkazy, ktoré žiak dostáva od iných kamarátov, panovačné a musí sa podriaďiť.

Naháňanie, postrkovanie, šťuchanie, rany, kopance, ktoré nemusia byť silné, ale je nápadné, že obeť ich neopláca.

Bitky, v ktorých jeden z účastníkov je zreteľne slabší a snaží sa uniknúť.

Nepriame známky šikany podľa P.Říčana (1995, s.49):

- Žiak ostáva počas prestávok sám, ostatní nejavia o neho záujem.
- Pri kolektívnych športoch býva obeť vyberaná do mužstva ako posledná možná voľba.
- Cez prestávky vyhľadáva prítomnosť učiteľa.
- Ak má prehovoriť pred triedou, je v strese, neistá.
- Pôsobí smutne až depresívne, nešťastne, stiesnene.
- Zhoršuje sa jeho školský prospech.
- Jeho veci sú poškodené, zničené, prípadne rozhádzané.
- Zašpinený alebo poškodený odev.
- Odreniny, modriny, škrabance, rezné rany, ktoré obeť nedokáže adekvátne vysvetliť.

Šikanovanie väčšinou prebieha v neprítomnosti pedagóga. Preto je dôležité dať pozor na varovné signály. Je v nich ukryté volanie o pomoc. M. Kolář (2001, s.166) uvádza vo svojej knihe „Bolest šikanování“ zoznam podozrivých prejavov, ktoré by mali pomôcť rodičom zistiť, či s ich dieťaťom je všetko v poriadku. Zároveň jednotlivé prejavy nemusia vždy súvisieť so šikanou. Čím viac signálov sa naraz objaví, tým viac je pravdepodobné šikanovanie.

Rodičia by mali venovať pozornosť týmto podozrivým prejavom:

- S dieťaťom neprichádza domov žiadny spolužiak. Zdá sa, že nemá kamarátov.
- Dieťa je smutné, depresívne, nehovorí o tom, čo sa deje v škole.
- Zle zaspáva, má poruchy spánku, snívajú sa mu hrôzostrašné sny.
- Výrazne si zhorší prospech, je nesústredený, bez záujmu.
- Pred odchodom do školy (po príchode domov) ho bolieva hlava, brucho a pod.
- Často navštevuje lekára, zrazu sa objaví neospravedlnená absencia.
- Do školy alebo zo školy chodí okľukou.
- Domov prichádza s potrhávaným oblečením, poškodenými školskými pomôckami alebo bez nich.
- Často má málo vreckového, stráca ho, chýbajú mu peniaze.
- Dieťa prichádza domov hladné, aj keď dostáva jedlo a obedy má v jedálni.
- Nedokáže adekvátne vysvetliť svoje modriny, odreniny, ľahký otras mozgu, zlomeninu, popáleniny na rukách a podobne.
- Hrozí samovraždou alebo sa o ňu pokúsi.

## 2 DRUHY, PRÍČINY A ÚČASTNÍCI ŠIKANOVANIA

Výskyt šikany medzi žiakmi je jedným z negatívnych prejavov psychosociálneho prostredia.

### 2.1 Druhy šikanovania

V praxi sa môžeme stretnúť až s ôsmimi druhmi šikanovania. Vďaka tejto klasifikácii môžeme postrehnúť odlišnosti u jednotlivých typov šikanovania, napríklad rozdiely medzi dievčatami a chlapcami.

- 1) Fyzické priame aktívne šikanovanie
  - Útočníci obeť škrtia, kopú, fackujú.
- 2) Fyzické aktívne nepriame šikanovanie
  - „Kápo“ pošle sľedičov, aby obeť zbili. Obeť má poškodené osobné veci.
- 3) Fyzické pasívne priame šikanovanie
  - Agresor nedovolí obeť, aby si sadla do lavice (fyzické bránenie obeť v dosiahnutí cieľa).
- 4) Fyzicky pasívne nepriame šikanovanie
  - Agresor odmietne obeť pustiť z triedy na záchod (odmietne splnenie požiadavky).
- 5) Verbálne aktívne priame šikanovanie
  - Nadávanie, urážanie, zosmiešňovanie.
- 6) Verbálne aktívne nepriame šikanovanie
  - Rozširovanie klebiet. Patrí sem aj tzv. symbolická agresia, ktorá môže byť vyjadrená v kresbách, básňach a podobne.
- 7) Verbálne pasívne priame šikanovanie
  - Neodpovedanie na pozdrav, otázky a podobne.
- 8) Verbálne pasívne nepriame šikanovanie
  - Spolužiaci sa nezastanú obeť, ak je nespravodlivo obvinená z niečoho, čo urobil agresor.

### 2.2 Príčiny vzniku šikanovania

Dnes poznáme alebo tušíme množstvo príčin, vplyvov, či faktorov, ktoré sa podieľajú na vzniku a vývoji šikanovania. Tiež ale vieme, že zoznam príčin nie je úplný. No aj v prípade, že by kompletný bol, nie je to dôvod na bezbrehý optimizmus, lebo určité faktory odstránime len veľmi ťažko a niektoré vôbec.

Pod príčiny šikanovania zahrňame jednak osobnostné rysy obeť aj agresora, jednak najrôznejšie podmienky dotýkajúce sa okolitého prostredia, v ktorom sa škola nachádza alebo prostredia priamo vovnútri školy. V celom priebehu udalostí zohráva úlohu aj ľahostajnosť okolia, sociálna atmosféra aj niektoré ideológie. K vzniku šikany prispieva rada faktorov, ktoré sa v literatúre označujú ako podmienky jej vzniku. Patria sem nepreventívne prostriedky, teda nevhodná klíma sociálnej skupiny, absencia výchovného vedenia a právneho postihu, či anonymita prostredia.

## 2.3 Účastníci šikanovania

Existujú užitočné poznatky o vlastnostiach obetí aj agresorov. Príslušníci oboch kategórií majú často horší prospech, bývajú menej obľúbení u pedagógov a v porovnaní s ostatnými majú až trojnásobne častejšie problémy nejakého druhu doma. Niektorí, zvlášť s nadmerne provokujúcim správaním, môžu byť zároveň obeťou aj agresorom. Osobnostné charakteristiky páchatel'ov a obetí šikany, ale aj členov skupiny, kde sa šikanuje, sú pre vznik a vývoj tohto javu veľmi dôležité. Svoj význam má aj osobnosť pedagóga.

Najvýznamnejšie rizikové faktory pre zrod šikany predstavujú osobnostné charakteristiky jej iniciátorov a obeť a ich vzájomný vzťah.

### **Charakteristika agresora**

Agresori bývajú obvykle nadpriemerne veľkí, silní a často sa správajú impulzívne, dominantne a s antisociálnym prejavom. Mnohokrát pochádzajú z rodiny, kde sa rodičia dopúšťajú fyzického alebo citového násillia, čím učia svoje deti, že agresia a násillie sú vhodné prostriedky k tomu, aby človek niečo dosiahol. Rodičia taktiež môžu byť nedôslední vo svojom správaní a voči sebe navzájom hrubí. Značná časť agresorov toho v škole dosiahne veľmi málo, pri prvej príležitosti opúšťajú školu a zapletú sa do trestnej činnosti.

Iniciátor alebo aktívny účastník šikany je človek, ktorý sa z nejakých dôvodov vyhol bezbolestnému duchovnému rastu a zaspal na počiatocnom stupni vývoja. V jeho jednaní mu ide len o seba samého a je úplne nedotknuteľný k tomu, čo spôsobuje iným ľuďom. Sila jeho ducha vzdorovať zlu sa v ňom ešte nezobudila. Problém zlyhania voči druhým ľuďom ho netrápi. Je uzavretý do svojho JA, všetky jeho vzťahy sú zjavne alebo skryto prospechárske, manipulujúce a parazitujúce. Skúsenosti s agresormi vypovedajú o tom, že človek má v tomto štádiu duševného vývoja pocit oprávnenosti, pocit vyššieho vedenia. On totiž najlepšie vie, že je lepší ako ostatní. Preto je samozrejmé, že má chuť rozhodovať a privlastniť si pre seba všetky výhody, ktoré je len možné získať. (Kolář, M., 2001, s.75)

Zdrojom morálnej slepoty agresorov je ich sebeckosť a egocentrizmus. Títo „siláci“ sa považujú za „pupok“ sveta a z tohto dôvodu si upravujú morálne pravidlá podľa svojich potrieb. Úcta k človeku je im cudzia a porozumieť utrpeniu a bolesti blízkeho je nad ich možnosti. Používajú ľudí okolo seba ako veci, ktoré možno využiť a ich zúžený pohľad vníma šikanovanie len ako „zábavu“. Svedomie sa neozýva. Mravné mantinely agresorov sú veľmi pružné a preto si vždy nájdu prijateľné vysvetlenie pre svoje nemorálne a často zákon prekračujúce správanie.

Agresor dokáže svoj strach (aj pred sebou samým) skrývať a zneužívať strach iných. Tvárou v tvár potláča neistotu. Iniciátor šikany je i fyzicky zdatný, prinajmenšom v zrovnaní s obeťou. Občas môže mať aj skúsenosť s bojovým umením. Takmer vždy sa dá u agresorov zaregistrovať nápadná, aj keď nereflektovaná krutosť – teda skvelý pocit z utrpenia a poníženia šikanovanej obeť – silná túžba po moci. Tieto dva motívy – krutosť a túžba po moci – možno považovať za hlavný hnací motor konania a činnosti agresorov.

Z praktického diagnosticko-nápravného hľadiska sa v literatúre stretáme s tromi typmi iniciátorov šikanovania:

#### **Prvý typ:**

Hrubý, primitívny, impulzívny, so silným energetickým pretlakom, problémami správania, narušeným vzťahom k autorite, niekedy zapojený do gangov páchajúcich trestnú činnosť.

Vonkajšia forma šikanovania: Šikanuje masívne, tvrdo a neľútostne, vyžaduje absolútnu poslušnosť, používa šikanovanie cielene k zastrašovaniu ostatných.

Špecifiká rodinnej výchovy: Častý výskyt agresie a brutality rodičov – ako keby agresori násilie vracali alebo ho napodobňovali.

#### **Druhý typ:**

Veľmi slušný, kultivovaný, narcistický, šľachetný, zovretý, zvýšene úzkostný, niekedy aj so sadistickými tendenciami v sexuálnom zmysle.

Vonkajšia forma šikanovania: Násilie a mučenie je ciele až rafinované, deje sa skôr skryté, bez prítomnosti svedkov.

Špecifiká rodinnej výchovy: Časté uplatňovanie dôsledného a náročného prístupu, niekedy až vojenského drilu bez lásky.

#### **Tretí typ:**

„Srandista“, optimistický, dobrodružný, so značnou sebadôverou, zhovorčivý, nezriedka obľúbený a vplyvný.

Vonkajšia forma šikanovania: Šikanuje pre zabavenie seba aj ostatných. Snaha zdôrazniť „humorné“, či „zábavné“ stránky svojho správania.

Špecifiká rodinnej výchovy: V rodine nie sú zaznamenané výrazné špecifiká. Len všeobecne absentujú morálne hodnoty v rodine.

### **Charakteristika obete**

Popísať typickú obeť šikanovania je veľmi zložitá alebo aspoň oveľa zložitejšie ako charakterizovať agresora. Takmer každá skupina si nájde obeť a kritériá sú veľmi rozdielne. Niekedy ani nie je dôležitá aká je obeť, výber je úplne náhodný. Pri troške nešťastia sa obeťou môže stať ktorékoľvek dieťa, žiak, kamarát.

Napriek tomu sa v školách vyskytujú „typické“ obeť, väčšinou medzi tými „slabšími“. Nevedia skrývať strach. Najväčším magnetom chronicky šikanovaných detí je ich príliš viditeľná bojzlivosť, zraniteľnosť, ktoré bývajú v dôsledku predchádzajúcich skúseností z vymývania mozgov vystupňované do krajnosti. Dôležitá je aj ich vrodená slabá reaktivita v záťažových situáciách. Na rozdiel od agresorov strácajú hlavu, prepadajú panike, hrôze, malomyselnosti, výčitkám svedomia, prílišnej sebakritike a podobne. V tomto zmysle žiaci, ktorí akoby priťahovali násilie, nemusia byť vždy fyzicky slabí, nemusia mať fyzický handicap. No spravidla sú menej zdatní ako agresor. Niekedy sa môže obeťou stať chlapec, ktorý je fyzicky zdatný, ale psychicky je celkom bezbranný. Akýkoľvek náznak agresie a merania síl ho viditeľne vystraší. Od začiatku sa nedokáže vzoprieť. „Silní“ žiaci doslova čakajú, aby spozorované oslabenie zneužili vo svoj prospech.

Aj pre obeť sa uvádzajú určité typológie. Pre praktické potreby prevencie je vhodné poznať podskupiny a typy obetí:

- 1) Obeť „slabé“ s telesným alebo psychickým handicapom.
- 2) Obeť „silné“ a náhodilé.
- 3) Obeť „deviantné“ a nekonformné.
- 4) Šikanovaní žiaci so životným scenárom obetí. (Kolář, M., 2001, s.89)

Obeť bývajú oproti norme úzkostnejšie, neistejšie, opatrnejšie, citlivejšie a kľudnejšie. V dôsledku šikanovania sa cítia izolovanejšie a navyše u nich môže vzniknúť pocit, že si všetko trápenie a obťažovanie vlastne zaslúžia. To ešte viac poškodzuje ich obraz o sebe, ktorý aj tak nebýva dobrý. Po telesnej stránke bývajú obeť zvyčajne menšie ako agresori a tým môžu byť menej schopní sa brániť.

## 2.4 Ako riešiť problém šikanovania

Ak sa dozvieme o šikanovaní a chceme tento nežiadúci jav okamžite vyriešiť, môže vzniknúť viac škody ako úžitku. Zvyčajne trvá dlho, kým sa šikanovanie medzi žiakmi prezradí. Stále ostáva u obete strach pred nahlásením, strach zo sankcií, ktoré môžu byť udelené, strach z dokazovania a ešte väčší strach z agresora po prezradení samotnej šikany. Často sú veľmi opatrní aj samotní rodičia. Mnohokrát sa o probléme aj dozvedia, ale neželajú si, aby sa šikanovanie ohlásilo a riešilo. Učitelia postrehnú prejavy agresívneho správania, no často ho považujú za náhodné. Väčšinou sa jednorazovo postrehnutý agresívny zážitok vyrieši potrestaním a viac sa ním nikto nezaobrá.

Ak už sa rozhodneme problém riešiť, je potrebné postupovať veľmi diskkrétne. Je potrebné overovať informácie a osloviť čo najviac spolužiakov, kolegov-učiteľov aj rodičov. Výpovede musíme zvážiť, utriediť a pomôže zavolať na pomoc odborníka - psychológa alebo výchovného poradcu.

Ďalším krokom je rozhovor so samotnými aktérmi šikanovania. Samozrejme diskkrétne a vyložene individuálne. Musíme vzbudiť maximálnu dôveru. Treba sa uistiť, že trápenie obete ešte viac nezväčšíme neopatrným zverejnením krivdy a uistíme žiaka, že budeme robiť opatrenia len v súlade s jeho predstavami. Veľmi osožné je opýtať sa, v čom si predstavuje našu pomoc. V tomto prípade však už my preberáme zodpovednosť zato, čo sme sa dozvedeli. Ak by sme sa rozhodli mlčať, stávame sa spolupáchateľmi. Sme tu jednoznačne nato, aby sme poskytli pomoc.

Potom sa obrátíme na rodičov obete a diskkrétne musíme hovoriť aj so svedkami. Získať informácie od nich býva často veľmi zložitá a mimoriadne náročná. Apelujme na ich morálne cítenie, snažme sa odbúrať falošnú a škodlivú solidaritu s aktérmi šikanovania. Snažme sa zistiť, čo sa stalo, čo tomu predchádzalo, kto pritom bol, ako sa správal, čo vravel, ako konal, ako dlho to už trvá. Najprv zisťujme tieto skutočnosti v individuálnych rozhovoroch, aby sme zistili, či sú výpovede svedkov dôveryhodné a v ďalšej fáze môžeme svedkov konfrontovať.

Ďalší postup už býva veľmi individuálny. Máme k dispozícii viacero informácií. Agresor môže zľahčovať situáciu, vyhovára sa, že išlo len o zábavu a nikomu nechcel uškodiť. Niekedy stačí rozhovor nato, aby sme vysvetlili škodlivosť zlého správania a sankcie, ktoré môžu byť udelené. Treba kritizovať konkrétne správanie, nie osobu žiaka. Zodpovedný prístup učiteľa je veľmi dôležitý. Svojim majstrovstvom môže žiaka získať na svoju stranu a v tejto fáze problém vyriešiť. Dokonca môže žiaka získať pre ďalšiu pomoc v budúcom období.

Samozrejme sa môže stať, že napriek našej obrovskej snahe problém vyriešiť, nemáme svedkov, nemáme dôkazy. Musíme vytvárať veľmi diskkrétne opatrenia, aby sme pre obeť vytvorili bezpečné podmienky a získané informácie odkladáme na neskoršiu vhodnú chvíľu.

V žiadnom prípade nesmieme problém šikanovania riešiť pred celou triedou. Je to pre obeť ďalšie poníženie. Zo strachu aj od hanby bude zapierať celú situáciu, jeho postavenie v triede sa ešte zhorší a agresori posilnia svoju pozíciu. Budú cítiť tento stav ako svoje víťazstvo, stanú sa pred spolužiakmi atraktívnejší a proti obeti budú postupovať a podnikať negatívne kroky aj naďalej.

Preloženie obete na inú školu sa môže javiť ako riešenie. Najskôr ho navrhnú rodičia s cieľom chrániť svoje dieťa. No pri tomto postupe je potrestaná obeť a nie agresor. Okrem toho žiak môže na druhú školu prísť s upozornením na dôvod prestupu. Obeť sa môže dostať do ďalšej problémovej situácie – scenár sa opakuje.

Ak v dôsledku šikanovania prišlo k fyzickému zraneniu, požiadame o posúdenie lekára. Ak zostali na tele stopy – modriny, škrabance, prípadne jazva na krku po „vešaní“, /čo sa žiaľ, tiež stáva/, spravíme fotodokumentáciu. V prípade takýchto vážnych ublížení sa však už obraciame na políciu. Nesmieme zabudnúť na to, že držíme po celý čas nad detskou obeťou patronát, sledujeme ho, komunikujeme s ním, podporujeme ho a chránime, keďže dieťa jednoducho na rozdiel od dospelého nemôže dať výpoveď tam, kde je situácia preň neúnosná, škodlivá, patologická. Zodpovednosť za jeho bezpečie patrí dospelým, ktorí by mali byť zárukou, tak, ako im to ukladá Charta práv dieťaťa. Pri riešení šikanovania sme viackrát spomenuli diskretnosť. Tá v učiteľskom kolektíve veľmi často chýba. Pripomeňme takýmto kolegom: „Múdrost' je sklo, diskretnosť je diamant“. (André Maurois).

## 2.5 Pre žiakov, rodičov aj pedagógov

Pre žiakov a všetkých mladých ľudí bol napísaný medzinárodný dokument, ktorý má názov Dohovor o právach dieťaťa. Všetky krajiny sveta súhlasili s jeho uplatňovaním, okrem USA a Somálska. Vaše práva dieťaťa určujú, čo vám je dovolené robiť a taktiež o tom, čo musia pre vás urobiť ľudia za vás zodpovední, aby ste boli šťastní, zdraví a ochránení. Samozrejme každý má nielen práva, ale aj povinnosti.

Dokument Dohovor o právach dieťaťa je určený aj pre rodičov. Bol prijatý Valným zhromaždením Spojených národov 20. novembra 1989 a sú v ňom zakotvené informácie o dieťati, jeho záujmoch, nediskriminácii, výkone práv, rodičovskom usmerňovaní a schopnostiach dieťaťa, o zachovaní života a rozvoji, odlúčení od rodiny a spájaní rodín, o názoroch dieťaťa a slobode prejavu, slobode svedomia, myslenia a náboženstva, ochrane súkromia a prístupe k vhodným informáciám, o rodičovskej zodpovednosti a ochrane pred zneužívaním a zanedbávaním, ochrane detí, adopcii aj o utečeneckých deťoch, cieľoch výchovy, voľnom čase, rekreácii a kultúrnej činnosti a mnoho ďalších zaujímavých tém.

Samotní rodičia si môžu urobiť minitest, ktorý ich upozorní na to, že ich dieťa je vo vzťahu k šikanovaniu rizikové. Žiadne dieťa totiž nie je chránené pred týmto javom. Obeťou sa môže stať ktorékoľvek dieťa, normálne vyspelé, snaživé aj fyzicky zdatné. Taktiež rovnako neospravedlňujte prejavy, ktoré vedú dieťa k tomu, aby sa z neho stal agresor. Nikdy nemôžeme deti rozdeliť na agresorov alebo obeť. Do ktorej skupiny sa dostanú, to ovplyvňuje množstvo faktorov – vrodenej dispozície, ale aj kolektív, do ktorého sa dieťa dostane. Skúste sa pri zamyslení nad rizikom šikanovania vášho dieťaťa zamyslieť a nevyhýbať sa žiadnej odpovedi. Potom môžete byť spokojní, že ste k sebe i svojmu dieťaťu spravodliví.

Obet' – týrané dieťa (áno – nie)

- Dieťa dáva najavo svoje prednosti výrazne, často aj nevhodne
- Viditeľne zvyrazňuje svoj vrelý vzťah k niektorému učiteľovi
- Odlišuje sa výrazne od triedy svojou inteligenciou (+ aj -)
- Od ostatných sa odlišuje svojimi prejavmi
- Snaží sa dostať do priazne silnejších
- Oblieka sa odlišne od ostatných
- Trpí nadváhou
- Je telesne slabé a fyzicky málo zdatné
- Je telesne neobratné

- Má vzhľadovú chybu alebo iný handicap
- Ťažko znáša fyzický kontakt
- Nie je schopné sa ubrániť pred napadnutím
- Má obavy z merania síl
- Vyhýba sa náročnejším športom
- Podceňuje sa
- Je nešikovné
- Nedokáže sa vzbúriť proti postrkovaniu
- Nedokáže prijať bežné šteklenie alebo postrkovanie
- Je bojzlivé
- Je plaché
- Medzi rovesníkmi sa správa nesmelé
- Ťažko sa presadzuje
- Ťažko nadväzuje kontakt
- Nemá kamarátov, je introvertné
- Má nízke sebavedomie
- Je mlčanlivé, tiché
- Neznáša posmech
- Často sa hanbí
- Nie je schopné vzbudiť sympatie detí alebo dospelých
- Nedokáže dať citovú odozvu
- Je príliš sebakritické
- Rýchlo spanikári
- So svojimi pocitmi sa ťažko zdôveruje aj svojim rodičom

Prevažuje vo vašich odpovediach ÁNO alebo NIE ???

V prípade, že prevažuje áno, je potrebné vyhľadať pomoc, lebo sami situáciu ťažko zvládnete. Šikanovanie je na začiatku veľmi nenápadné a ťažko ho rozpozná aj naslovovzatý odborník. Je to bublina, ktorá sa neustále zväčšuje až napokon predsa len praskne. No vtedy bývajú následky šikanovania už väčšinou katastrofálne a na duši dieťaťa zanechajú celoživotné stopy. Zmeniť zistený stav je možné a pritom je najlepšie kontaktovať odborníka.

### Agresor

- a) Dieťa (áno – nie)
- Je zlomyseľné
  - Je impulzívne a podráždené
  - Je náladové
  - Býva často vulgárne
  - Vyskytujú sa u neho prejavy zúrivosti a hnevu
  - Chce byť stredobodom pozornosti
  - Má výchovné problémy
  - Je závistlivé
  - Ťažko sa prispôsobuje
  - Nerado prijíma spoločenské normy
  - Je hrubé
  - Má sklony ničiť veci
  - Má nezdravý vzťah k autorite

- Dáva najavo svoju silu a prevahu
- Medzi deťmi sa za každú cenu presadzuje
- Poukazuje na svoje prednosti
- Chce byť silné
- Chce ovládať druhých
- Je kruté k zvieratám
- Je kruté k iným deťom
- Vyvoláva bitky
- Má sklón okrádať mladších a slabších
- Patrí do skupín, kde vládne násilie
- Robí rado veci, ktoré iným vadia
- Vyhľadáva násilie v televízii
- Prežíva násilie so zaujatím
- Má pocit uspokojenia, keď vidí násilie
- Ťažko preukazuje svoje city
- Nevžíva sa do pocitov druhých
- Na kritiku reaguje neprimerane
- Násilím rieši konflikty
- Fyzicky napáda druhých
- Obmedzuje iných v prejave
- Využíva iných pre svoje ciele

#### b) Rodina (áno – nie)

- Prejavuje sa vo vašej rodine agresivita
- Dieťa je vedené vojenskou disciplínou
- Dospelí sa presadzujú autoritou
- V rodine sú prejavy sadizmu
- Dieťa je často fyzicky napádané niektorým členom rodiny
- V rodine dochádza k fyzickému násiliu
- Dieťa je v rodine ponižované
- Často sa používajú telesné tresty
- Nenávisť v rodine pre zdravotné postihnutie
- Často sa používajú nadávky
- Dieťa je ponižované alebo zosmiešňované
- Dochádza k častým konfliktom medzi otcom a dieťaťom
- Otec obmedzuje autonómiu dieťaťa
- Otec je odmeraný, neprejavuje žiadne city
- Matka často používa telesné tresty
- Rodina je z narodenia dieťaťa sklamaná
- S dieťaťom sa zaobchádza kruto

Pokiaľ ste boli v odpovediach spravodliví, sami ste si utvorili obraz o tom, či sa práve vaše dieťa môže stať agresorom. Ak v odpovediach prevažuje ÁNO, mali by ste sa čo najskôr pokúsiť zmeniť, čo sa dá. Je to vo vašich rukách a ak potrebujete pomoc, vyhľadajte odborníka.

Kľúčovou osobou v prevencii a boji proti šikanovaniu v škole je empatický, odborne zdatný učiteľ, ktorý má podporu od všetkých svojich kolegov a ostatných zodpovedných školských predstaviteľov. Pre učiteľa slúži základný dokument,



vydaný Ministerstvom školstva Slovenskej republiky pod názvom Metodické usmernenie č.7/2006-R z 28.marca 2006 k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach. Učiteľ tam môže nájsť návrhy, spôsoby a opatrenia na prevenciu a riešenie šikanovania v školskom prostredí.

Aké chyby robia učitelia (aj rodičia) pri vyšetrovaní šikanovania?

- vyšetrujú bez premysleného (vopred školou pripraveného) postupu – často aj obeť spoločne s agresorom bezprostrednou konfrontáciou,
- nedokážu odlíšiť nepravdivé tvrdenia falošných svedkov, ktorých ovplyvnili agresori ,
- neuvedomujú si dostatočne traumu obeť a nechápu paradoxný pocit viny obeť,
- chýbajú im dôležité odborné informácie, napr. že medzi obeťou a agresorom často vzniká závislosť, ba až identifikácia obeť s agresorom ,
- neuvedomujú si, že šikanovaním môže byť ovplyvnená a „nakazená“ celá trieda, niekedy i celá škola,
- neodborným postupom sa môžu dopustiť fatálneho omylu, kedy je obeť vyhlásená za agresora.

### 3 PRIESKUM ŠIKANOVANIA NA STREDNEJ ŠKOLE

Prevenca šikanovania býva označovaná za najdôležitejšiu predovšetkým v prípadoch, kedy k nej vôbec ešte nedošlo, ale samozrejme uplatňuje sa aj tam, kde šikanovanie bolo odhalené. Prevencia je dôležitá k tomu, aby sme predišli alebo zabránili opakovanému šikanovaniu. Dobrá metodická príprava je podmienkou. Ľudia, ktorí majú záujem o zmenu a chcú bojovať proti šikanovaniu, musia mať možnosť získať odbornú kvalifikáciu pre rôzne prevencie šikanovania. My v našej škole si pozývame na pomoc pracovníkov Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie a používame rôzne zdroje odbornej literatúry. A práve pomoc odborníkov je nenahraditeľná.

V schéme prevencie školského šikanovania je dôležitá ucelená pomoc vo viacerých vrstvách:

- 1) Pedagogická komunita, ktorá posilňuje imunitu školských skupín a celých škôl proti chorobe šikanovania. Pedagóg má nesmierne dôležité postavenie vo výchovnom pôsobení, odbornej pomoci a v prvom rade v prevencii šikanovania. Je potrebné so svojou triedou žiť, vnímať citlivo vzťahy medzi jednotlivými žiakmi a obzvlášť všímať si slabších jedincov, ktorí by sa ľahko mohli stať terčom. Samozrejme všetko veľmi citlivo a hlavne diskkrétne. Takéto predpoklady nemá každý učiteľ a je diskutabilné, či sa dajú naučiť alebo sa s nimi osobnosť rodí.
- 2) Špecifický program proti šikanovaniu ako dielčia súčasť školskej komunity, ktorý dokáže prípadné ochorenie včas odhaliť a účinne liečiť. Ide o aktivity, ktoré si vypracuje samotná škola a využíva ich predovšetkým nato, aby vzťahy medzi spolužiakmi boli zdravé, aby sa spolužiaci navzájom podporovali a aby sa odstránili posmešky, podceňovanie a aby vôbec nedochádzalo k fyzickému násiliu. Pomáhajú nám pravidelné prieskumy, ktoré robia triedni učitelia formou dotazníka. Na triednických hodinách využívajú metodický materiál.
- 3) Odborné služby rezortu školstva, tvorené Centrami pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, špeciálno-pedagogickými centrami, strediskami výchovnej starostlivosti. Ich úlohou je vedieť riešiť pokročilé štádiá šikanovania a vôbec poskytnúť servis v oblasti prevencie. Na našej škole využívame odbornú pomoc formou besied a prednášok, využívame dotazníky pre odhalenie šikanovania, o ktorých sa potom v jednotlivých triednych kolektívoch hovorí.
- 4) Spolupráca škôl s odborníkmi z iných rezortov a neštátnymi organizáciami, ktoré sa prevenciou šikanovania zaoberajú. Patrí sem spolupráca s kriminalistami pre mládež, sociálnymi kurátormi, detským psychiatrom. Táto forma je na našej škole už zaužívaná. Pravidelne v každom školskom roku organizujeme besedy s príslušníkom Mestskej polície na tému: „Trestnoprávna zodpovednosť mládeže“, kde sa poukazuje aj na problematiku a riešenie šikanovania a besedy s príslušníčkou Policajného zboru na tému „Prevencia kriminality“, ktorá sa síce orientuje na rasizmus, xenofóbiu, ale do tejto témy sa nepochybne oplatí zahrnúť aj problematiku spomínaného šikanovania.
- 5) Pomoc a podpora ministerstva a krajských úradov školám pri vytváraní prevencie šikanovania. Do tejto skupiny nepochybne patrí vzdelávanie a zvyšovanie kompetencií triednych učiteľov, výchovných poradcov aj vedenia školy. K dispozícii pre učiteľov vznikol už spomínaný Metodický materiál č.7/2006-R z 28.marca 2006 k prevencii a riešeniu šikanovania v školách a školských zariadeniach.

- 6) Kontrola škôl zo strany inšpekcie a ostatných kontrolných zložiek. Vyznie to azda zvláštne, ale samotná kontrola je impulzom pre vyvíjanie preventívnych aktivít.
- 7) Monitorovanie situácie a zabezpečovanie ochrany práv detí nevládnymi organizáciami, napríklad fungujú rôzne občianske združenia, ktoré poskytujú vhodný metodický materiál. Veľmi kvalitne prepracované sú internetové stránky prevenciasikanovania.sk alebo zodpovedne.sk.

Praktická časť práce je postavená na mojom vlastnom hodnotení prevencie šikanovania, čo som sa snažila naznačiť v predchádzajúcom odseku. Netvrdím, že sme sa s problémom šikanovania na našej škole ešte nestretli, ale vďaka preventívnym aktivitám sme ho odhalili vždy včas, keď agresor alebo agresori ešte nestihli napáchať oveľa väčšie škody. Žiaci vďaka prevencii vedia, že sa nemusia báť o akomkoľvek probléme, tobôž o šikanovaní hovoriť a vždy majú zaručenú diskretnosť.

**Primárnu prevenciu** uplatňujeme v prípadoch, keď k šikanovaniu ešte nedošlo. Spočíva vo výchove harmonickej osobnosti, v informovanosti žiakov aj ich rodičov, aby vedeli o preventívnych aktivitách, ktorým sa v našej škole venujeme. Účinnými prostriedkami primárnej prevencie sú napríklad celoškolské stretnutia, žiacka školská rada a študentský parlament, triedne samosprávy a úplne najlepšou ochranou je budovanie kamarátskych, otvorených a bezpečných vzťahov medzi jednotlivými členmi školskej komunity. V rámci primárnej prevencie pravidelne monitorujeme situáciu vypracovaním dotazníka žiakmi druhého ročníka, ktorí sa už na našej škole „udomácnili“. Kedysi dotaník vyplňali všetci žiaci, ale upustili sme od toho, aby sa monitorovanie danej situácie neopakovalo pre tých istých žiakov celé štyri roky. V rámci prevencie sú vyhradené tejto téme triednické hodiny, hodiny občianskej, náboženskej aj etickej výchovy, besedy, prednášky aj výchovné koncerty.

**Sekundárnu prevenciu uplatňujeme** v situáciách, keď k šikanovaniu už došlo. Musia byť volené také opatrenia, aby sa situácia vyriešila a problémy sa znovu neobjavili. Sem určite patrí skorá diagnostika, bezodkladné vyšetrenie šikany, žiaľ aj pedagogické opatrenia vrátane výchovnej práce s agresormi. Tieto opatrenia nám doteraz vždy pomohli zvládnuť danú problémovú situáciu, dokonca si spomínam vo svojej praxi na prípad, keď sa z obete a agresora stali priatelia. Nutné je však pripomenúť, že útoky sme vďaka prevencii zachytili hneď na začiatku.

Pokiaľ šikanovanie odhalíme, volíme v podmienkach našej školy prvú pomoc nazývanú slangovo „dvojmetóda“:

1. Metóda vonkajšieho nátlaku. Vonkajší nátlak je v pedagogickej praxi často využívaný. Väčšinou ide o to, načo sa pedagógovia najviac spoliehajú. Prinútiť trestom a strachom vinníka k zastaveniu agresívneho správania a k dodržiavaniu noriem. Učiteľ týmto spôsobom nekompromisne chráni právny poriadok školy, ktorý je pilierom bezpečia žiakov. Pri šikanovaní potreba razantnosti musí ustúpiť. Musí prebehnúť individuálny rozhovor, oznámenie o potrestaní agresorov pred celou triedou a v prvom rade ochrana obete.
2. Metóda zmierenia je druhou možnosťou ako poskytnúť prvú pomoc. Od prvej metódy sa odlišuje tým, že sleduje premenu vzťahov medzi obeťou a agresorom. Uplatňuje sa snaha o zmierenie. Potrestanie sa nekoná. Agresor sa musí vcítiť do obete a pochopiť jej utrpenie. V niektorých vhodných situáciách možno zmierenie spečatiť odčinením škôd, ktoré je prijateľné pre všetkých účastníkov.

V podmienkach našej školy uplatňujeme obidve metódy. Ich výber je však výsostne individuálny. Tak ako individuálni sú žiaci, v prípade šikanovania obeť a agresor.

V rámci prevencie využívame už viackrát v tejto práci spomínané dotazníky (Príloha 1). Ide o prieskum, ktorého zámerom je zistiť, či sa v podmienkach školy šikanovanie vyskytuje alebo nie. Žiaci majú možnosť vyjadriť svoj osobný názor na šikanovanie. Vždy tento dotazník vyplňajú žiaci druhého ročníka. V škole už nie sú nováčikmi a dokážu situáciu vyhodnotiť. Neopakujeme dotazníkovú metódu v iných ročníkoch, lebo preventívne programy sa uplatňujú počas celého ich štúdia a zdalo sa, že pri opakovanom vyplňaní každý školský rok strácala daná problematika vážnosť, ktorú si vyžaduje.

Pri vyplňaní dotazníkov som sa nestretla so žiadnymi problémami. Vrátili sa všetky rozdane dotazníky.

### 3.1 Výsledky prieskumu

Spomínala som, že dotazník vyplňajú žiaci druhého ročníka v každom školskom roku. Odpovedajú na otázky, či sa stretli so šikanovaním, v akých podmienkach, komu to oznámili a v neposlednom rade môžu vyjadriť na šikanovanie svoj vlastný názor. V tabuľkách porovnávame výsledky odpovedí v jednotlivých za sebou plynúcich školských rokoch (vyjadrené v %).

Tabuľka 1

Vyskytuje sa v našej škole šikanovanie?		Názor respondentov v%				
		2008/09	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13
1.	áno	5	4	8	6	4,5
2.	nie	95	96	92	94	95,5

V tabuľke č.1 vidíme odpovede žiakov na otázku, či si myslia, že v našej škole sa šikanuje. Vidíme, že veľkosť percenta sa pohybuje takmer na rovnakej hranici, aj keď medzi minimálnou a maximálnou hodnotou je rozdiel 3,5%. Väčšinou však pri osobných rozhovoroch žiaci vysvetľujú, že za šikanovanie považovali aj príkaz učiteľa na zotretie tabule alebo kamarátovu ironickú poznámku. Vždy získané výsledky riešime v rámci triedneho kolektívu a získané údaje sú štartovacou čiarou.

Tabuľka 2

Ak si sa so šikanovaním stretol, ide o :		Názor respondentov v %				
		2008/09	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13
1.	telesné napadnutia	7	4	5	3	4
2.	služby	0	1	0	1	0
3.	príkazy	3	0	2	1	1
4.	iná forma	0	0	1	1	0
5.	ničenie osobných vecí	0	0	0	0	0
6.	nestretol som sa	90	95	92	94	95

Ak žiak o šikanovaní niečo vie, mal by vedieť odpovedať na otázku v akej forme sa s útokmi agresora na obeť stretol. Aj v týchto odpovediach vidíme potvrdenie výsledkov z prvej otázky. Percentá, ktoré by potvrdzovali šikanovanie na našej škole sú veľmi nízke. Samozrejme nie je to stav, s ktorým by sme mali byť spokojní. Vždy je čo zlepšovať. No na druhej strane sa potvrdzuje pravidlo, že v prevencii sa osvedčujú

dlhodobé preventívne programy. Dotazník zaradený do preventívneho programu proti šikanovaniu aplikovaný v našej škole spĺňa základné požiadavky (Miovský, M., 2012):

- priamo vyjadrený vzťah k určitej konkrétnej forme rizikového správania,
- jasná časová a priestorová ohraničenosť realizácie,
- zacielenie na jasne ohraničenú cieľovú skupinu.

Tabuľka 3

Kde sa šikanovanie najčastejšie vyskytuje:		Názor respondentov v %				
		2008/09	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13
1.	v škole	5	4	2	2	3
2.	na odbornom výcviku	2	3	5	3	3
3.	v internáte	3	1	2	1	2
4.	inde	2	0	3	1	2
5.	nestretol som sa	88	92	88	93	90

Hlavným cieľom je viesť žiakov k tomu, aby sa danou témou zamýšľali, aby neostali ľahostajnými, ak by sa s naplnením výsledkov uvedených v tabuľke naozaj stretli. Dlhodobým porovnávaním vieme reálnejšie vyhodnotiť situáciu. Uvedené čísla nás však utvrďujú v tom, že prevencia je dobrá, represívne opatrenia zabrali a stav je dlhodobejšie ustálený. Musíme byť však obozretní. Vzťahy medzi žiakmi navzájom totiž patria medzi rizikové činitele v školskom prostredí. V tabuľke č.3 žiaci uvádzajú, že najčastejšie sa so šikanovaním stretli v škole a na odbornom výcviku. Pokiaľ potrebujú niekoho informovať v súvislosti so šikanovaním, vyberú si hlavne spolužiakov. (tabuľka č.4)

Tabuľka 4

Koho si o šikanovaní informoval:		Názor respondentov vyjadrený v %				
		2008/09	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13
1.	spolužiakov	5	4	4	2	3
2.	učiteľov, majstrov	2	1	0	3	3
3.	rodičov	1	2	0	0	2
4.	nepovedal som to nikomu	2	1	0	2	0
5.	nestretol som sa	90	92	96	93	92

V tejto tabuľke dobre vidíme, že výsledky v odpovediach „nestretol som sa“ so šikanovaním mierne nekorešpondujú. Pripisujeme to argumentom žiakov, ktoré som už uviedla. Často si mýlia pojem šikanovanie, aj keď s touto odpoveďou nie je možné sa uspokojiť.

Tabuľka 5

Bol si ty osobne šikanovaný?		Názor respondentov vyjadrený v %				
		2008/09	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13
1.	áno	0	1	3	0	2
2.	nie	100	99	97	100	98

Aj keď v každom skúmanom školskom roku sa žiaci stretli so šikanovaním, osobne šikanovaný sa neoznačil takmer nikto. Taktiež to potvrdzuje už mnohokrát spomínané

skreslenie odpovedí, keď do šikanovania zaradili aj bežný konflikt, hádku alebo bitku medzi rovnocennými súpermi.

V poslednej otázke majú žiaci napísať svoje pripomienky, aký majú názor na šikanovanie, prípadne aké by navrhli opatrenia, aby sme sa so šikanovaním v podmienkach našej školy nestretli. Odpovede bývajú takmer totožné. Šikanovanie úplne odsudzujú a zavrhujú, vyjadrujú všeobecne odmietavý postoj. K návrhom opatrení uvádzajú znížené známky zo správania, riešenie s políciou, nekompromisné vylúčenie agresora zo školy. Väčšina odpovedí býva heslovitá, no na jednu z nich – takmer ako slohová práca – nezabudnem nikdy. Skúste si aj vy prečítať a zamyslieť sa.

„Na základnej škole som získal trpkú skúsenosť. Išlo o šikanovanie. Niekedy som šikanoval ja, inokedy som bol šikanovaný. Poznám obidve strany. Je to moja trauma a hlboko vo mne ostane navždy. Hanbím sa, keď si spomeniem, čo som urobil svojim spolužiakom. Chcel by som sa im ospravedlniť. Na druhej strane si veľmi jasne pamätám deň, keď som bol šikanovaný ja. Spolužiak ma kopol a s násilnosťami a bitkami pokračoval do konca školského roka. Vedeli o tom iba spolužiaci, ktorí sa ho však báli rovnako ako ja. Od tých čias som nezažil väčšie napätie ako vtedy. Deti nevedia riešiť problémy bez pomoci dospelých. Našťastie sme sa rozišli na stredné školy. Problém sa tým našťastie vyriešil. Ťažko predpokladať, čo by sa stalo, keby sme sa v jednom kolektíve stretli od septembra zas. Šikanovanie existuje všade vo svete. Konečne sa teda o ňom hovorí otvorene.“

Čo poviete? Žiaci našej školy nezvyknú vynikať v slovenskom jazyku. Pravopisné chyby som trošku upravila, ale podstatná je myšlienka a to, že tento žiak si dal námahu a naozaj sa zdôveril. Šikanovanie je v školstve dlhodobým výchovným problémom. Zmena spoločenských a ekonomických pomerov prispela k zvyšujúcej sa agresivite detí. Kým v minulosti išlo o drobné priestupky (posmech, nadávky, vyhrážanie, zastrašovanie), v súčasnosti sa neraz stáva šikanovanie „solistikovanou činnosťou“ s prejavmi vážneho fyzického, respektíve psychického násillia. Žiaľ aj s takým niečím som sa vo svojej praxi osobne stretla, no bolo to dávnejšie ako roky vyhodnotené v dotazníku. Kopance, zhadzovanie zo schodov, kradnutie desiaty a poškodzovanie osobných vecí, k tomu močenie do fľašky s nápojom. Nechutné, depresívne a žiaľ tak dlho utajované, až to nabralo obrátky ohrozujúce zdravie a psychiku. Zasahovala polícia. Preto musíme byť obozretní. Preto pracujeme s preventívnym programom. Preto sa s výsledkami získanými akýmkoľvek spôsobom nemožno nikdy uspokojiť.

### **3.2 Zhrnutie výsledkov prieskumu**

Predstavila som metódy a formy, ktoré využívame v rámci prevencie šikanovania v podmienkach našej školy.

Výchovný poradca a koordinátor prevencie sa podieľajú na realizácii preventívnych činností v úzkom kontakte s rôznymi organizáciami a inštitúciami: CPPPaP, centrum voľného času, Úrad verejného zdravotníctva, Policajný zbor SR, Mestská polícia. Triedni učitelia v spolupráci s výchovným poradcom a koordinátorom orientujú náplň triednických hodín na prevenciu negatívnych javov v školskom prostredí. Venujú pozornosť danej problematike na rôznej úrovni. Organizujú prednášky s odborníkmi, besedy o trestnoprávnej zodpovednosti mládeže, o zdravom životnom štýle a duševnom zdraví, besedy so psychológom zamerané na zamedzenie šikanovania, vytvárajú pre žiakov pestrú ponuku aktivít v spoločenskej, kultúrnej aj športovej oblasti, ktoré podporujú vzájomnú spolupatričnosť a dobré vzťahy medzi žiakmi v škole a v internáte.

V prílohe uvádzam dotazník, ktorého vyhodnotenie je v tabuľkách a ktorý používame pri prieskume v našej škole. Zároveň prikladám ďalšiu možnosť dotazníka, ktorá sa dá použiť v rámci triednických hodín pri vyhodnocovaní výsledkov alebo len tak pre zmapovanie situácie. Tento dotazník sa venuje kyberšikanu a oficiálne výsledky nemám k dispozícii, lebo s ním pracujú triedni učitelia podľa potreby a aktuálnej témy triednických hodín.

### 3.3 Námety a odporúčania na realizáciu prevencie šikanovania

Je všeobecne známe, že prevencia má svoje nespochybniteľné pozitíva – je jednoduchšia, účinnejšia a lacnejšia ako odstraňovanie už rozvinutého šikanovania v škole.

Základným predpokladom úspechu je to, že zameranie na prevenciu musí byť v celom výchovno-vzdelávacom procese školy a prijaté všetkými pracovníkmi školy (nevyhnutná je aj podpora zodpovedných predstaviteľov).

Podstata spočíva v správnej, demokratickej, pozitívnej klíme školy, ktorej tvorcom a zároveň recipientom je:

Vedenie (manažment) školy – má zásadnú úlohu pri jej tvorbe, podpore a udržiavaní. V čom spočíva? Riadenie a komunikácia nie je direktívne, ale založené na spolupráci, dôvere, spravodlivosti a rovnakom prístupe k zamestnancom, na konštruktívnom riešení problémov a konfliktov s vylúčením možnosti intríg a v neposlednom rade v chápajúcom, no dôslednom prístupe k žiakom svojej školy, pre ktorých je uznávanou autoritou. Vedenie našej školy podporuje všetky preventívne aktivity a vytvára pre ne dostatočný priestor, obzvlášť ak sa jedná o prevenciu takých negatívnych javov ako je napríklad šikanovanie. Na pôdu školy pozývame odborníkov, učitelia sa vzdelávajú a zároveň je vedenie školy otvorené každému dialógu.

Každý pedagogický zamestnanec školy – má nespochybniteľne kľúčové postavenie pri vytváraní sociálne pozitívnej klímy školy a triedy, ktorá sa odráža vo vzťahu k žiakovi, k jeho vzdelávaniu a výchove a v správnom prístupe k rodičom. Okrem pedagogického majstrovstva pri vzdelávaní, s využívaním celého spektra overených, efektívnych a pokiaľ sa dá prítiažlivých metód, podstata prevencie spočíva v kombinácii a rovnováhe prirodzenej autority učiteľa a posilnení demokracie a kooperácie v triede a škole. Ako sa to dosiahne?

Neučí nudne, pýta sa žiakov na ich názory, diskutuje s nimi a pokojne vysvetľuje stanoviská, akceptuje aj iné názory žiakov, dáva im reálnu možnosť voľby prostredníctvom triednej samosprávy, otvorene a ústretovo pracuje s rodičmi v prospech rozvoja žiaka, má dôveru žiaka, nedopustí správanie ponížujúce ľudskú dôstojnosť. Učiteľom našej školy poskytuje odborné rady výchovný poradca, ktorý disponuje vhodnými metodickými materiálmi aj odporúčanou literatúrou.

Každý žiak školy – musí vedieť, že škola je tu preto, aby mu čo najviac pomohla k úspešnému a spokojnému životu, aby mu ukázala, čo dokáže a nie dokázala, čo nevie. Potrebuje jasne a zrozumiteľne definované pravidlá, platné pre všetkých bez rozdielu – s odmenami aj trestami. Na zabezpečenie akceptácie týchto pravidiel by sa mal zúčastniť na ich tvorbe. Začiatkom školského roka môže každý žiak prostredníctvom študentského parlamentu alebo schránky dôvery pripomienkovať Vnútorný poriadok školy. Musí chápať svoje ľudské práva. Pokiaľ učiteľ zvolí vhodný výchovný prístup, môžu sa zo žiaka a učiteľa stať rovnocenní partneri, ktorí sa vzájomne rešpektujú. Vtedy by nastal ideálny stav pre riešenie a odstránenie problémového správania v triednom kolektíve. Žiaľ nie každý učiteľ má tento dar.

Každý rodič žiaka školy – má pochopiť prostredníctvom ubezpečenia školy, že jeho cieľ a cieľ školy je rovnaký – rozvoj dieťaťa a najlepšou zárukou dosiahnutia tohto cieľa je vzájomná spolupráca a dôvera.

Komplexná školská stratégia musí byť zmysluplná, nesmie byť len formálna, musí byť naplnená reálnymi činmi a mala by mať aj emocionálny rozmer, aby dokázala pôsobiť na zmenu postoja študentov k šikanovaniu.

Stratégia by mala obsahovať:

- Zrozumiteľné definovanie šikanovania – jeho prejavy v správaní.
- Postup, ako má zareagovať zamestnanec školy, keď sa stane svedkom takého správania.
- Presný postup riešenia šikanovania (s kontaktmi na odborníkov, ktorí môžu byť nápomocní pri riešení).
- Odporúčania pre žiakov – obeť i svedkov (schránka dôvery, na koho sa môžu obrátiť...).
- Systém kontrolných opatrení (a trestov), čo ošetruje vnútorný poriadok školy.

V podmienkach našej školy táto stratégia určite funguje. Žiaci využívajú aj schránku dôvery a pripomienkami v nej sa zaoberá priamo vedenie školy. Žiaci majú istotu, že ich návrhmi a postrehmi sa bude niekto určite zaoberať. Aj keď nie vždy im ponúkané riešenie vyhovuje a súhlasia s ním.

Naša škola žije heslom: „Sme škola, kde sa šikanovanie netoleruje“.



## ZÁVER

Šikanovanie patrí medzi závažné celospoločenské problémy, pretože poznačí obeť často na celý život. V prípade nepotrestania agresora si nesie šikanovaný žiak do ďalšieho života pocit nespravodlivosti a krivdy. Odhaliť agresora býva ťažké, pretože obeť aj svedkovia často zo strachu a obáv mlčia, čím umožňujú realizáciu ďalšieho šikanovania. Škola je mikromodelom spoločnosti. Pomerne verne odráža, ako to v spoločnosti vyzerá a tiež celkový prístup spoločnosti k riešeniu negatívnych javov. Spoločenská klíma nie je celkovo priaznivo naklonená k ochrane slabých jedincov a k dôslednému dodržiavaniu základných ľudských práv. Keďže šikanovanie je pomerne rozšírené, je nevyhnutné, aby učitelia problém riešili a pokúsili sa zabrániť väčším škodám.

Snažila som sa v rámci svojej práce sprostredkovať čo najviac informácií o šikanovaní. Myslím, že je jasné, že tento problém nemôžeme odsúvať a treba o ňom hovoriť. Prevencia je dôležitá. Vtedy donútime žiakov nad danou témou rozmýšľať, zaoberať sa ňou. Samozrejme žiaci musia pochopiť, že keď sa ocitnú v pozícii obeť, musia o tom niekomu povedať, či už učiteľovi, výchovnému poradcovi, psychológovi, rodičom. Problém šikanovania na školách môžu riešiť diskusie, prednášky a besedy na danú tému, ktoré by viedli učitelia a v lepšom prípade psychológovia. Netreba zabúdať na zvýšený dozor učiteľov hlavne v priestoroch, kde sa najviac zdržujú žiaci. Dôležitá je aj zmena prístupu podaktorých učiteľov k žiakom v zmysle väčšieho záujmu o ich problémy a správanie. Šikanovanie na školách môžu zastaviť aj vyššie tresty pre tých, ktorí šikanujú. A v rámci prevencie nesmieme zabúdať ani na význam výchovy zo strany rodičov, čo by však mohol byť námet pre ďalšiu prácu.

Výskumy poukazujú na negatívny fakt, že značná časť oslovených mladých ľudí odpovedala konštatovaním, že šikanovanie na školách nemožno ničím zastaviť, pretože vždy bolo a bude, resp. že sa danému javu nedá zabrániť. O to viac si musíme uvedomiť aká je prevencia šikanovania dôležitá.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. <http://webslovník.zoznam.sk/anglicko-slovensky/bullying>
2. <http://www.prevenciasikanovania.sk/?mod=deti-a-mladez--co-je-sikanovanie&PHPSESSID=9372f83a8dd5f614299d0761b814d69b>
3. <http://zodpovedne.sk/kapitola2.php?kat=sikanovanie>
4. Miovský, M. : Prečo primárna prevencia tak často zlyháva alebo kde sa stala chyba. In Sociálna prevencia. 2007, č.3, s.
5. Kolář, M.: Skrytý svět šikanování ve školách: příčiny, diagnostika a praktická pomoc. Praha: Portál, 1997.
6. Kolář, M.: Bolest šikanování. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X
7. Metodické usmernenie č.7/2006-R z 28. marca 2006 k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach.
8. Říčan, P. : Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí. Praha: Portál, 1995.

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Dotazník na prieskum šikanovania

Príloha 2 Dotazník - kyberšikana

## Príloha 1 Dotazník na prieskum šikanovania

1. **Šikanovanie sa v našej škole:**
  - a) vyskytuje
  - b) nevyskytuje
  
2. **Aký spôsob šikanovania sa vyskytuje:**
  - a) telesné napadnutia
  - b) vymáhanie služieb
  - c) nezmyselné príkazy
  - d) poškodzovanie a ničenie vecí
  - e) iná forma (uved' aká)
  - f) nestretol som sa so šikanovaním
  
3. **Šikanovanie sa najčastejšie vyskytuje:**
  - a) v škole
  - b) na odbornom výcviku
  - c) v internáte
  - d) inde (uved' kde)
  - e) nestretol som sa so šikanovaním
  
4. **O šikanovaní som informoval:**
  - a) spolužiakov
  - b) učiteľ'ov, majstrov
  - c) rodičov, príbuzných
  - d) nepovedal som to
  - e) nestretol som sa so šikanovaním
  
5. **Ja osobne som bol šikanovaný:**
  - a) áno
  - b) nie
  
6. **Napiš svoj vlastný názor na šikanovanie:**
  - a) kde vidíš príčiny šikanovania
  - b) ako by sa dalo odstrániť

## Príloha 2 Dotazník - kyberšikana

1. Koľko času priemerne tráviš pri počítači?
  - a) polhodinu
  - b) hodinu až hodinu a pol
  - c) 1 – 3 hodiny
  - d) viac ako 3 hodiny
  
2. Stalo sa ti, že si bol obeťou kyberšikany?
  - a) áno
  - b) nie
  
3. Ak máš takúto skúsenosť, akou formou sa to uskutočnilo?
  - a) SMS, MMS, e-mail
  - b) pre mňa negatívny blog
  - c) videonahrávka umiestnená na internete
  - d) zosmiešňujúca fotografia
  - e) na facebooku alebo pokeci
  - f) telefonicky
  - g) s cieľom stretnutia
  - h) inou formou
  
4. Vieš o niekom zo svojho okolia, kto bol takýmto spôsobom šikanovaný?
  - a) áno
  - b) nie

Ak áno, napíš akým spôsobom:
  
5. Povedal si to niekomu?
  - a) áno
  - b) nie
  
6. Ak si v predchádzajúcej otázke odpovedal áno, napíš komu sis a zdôveril:
  - a) kamarátovi
  - b) rodičom
  - c) učiteľovi
  - d) súrodencom
  - e) informoval som políciu
  - f) nepovedal som to nikomu
  - g) nahlásil som šikanovanie operátorovi
  - h) inej osobe (komu?)
  
7. Aké pocity v tebe kyberšikana vyvolala?
  - a) zlosť
  - b) starch
  - c) nervozita
  - d) stratil som chuť do jedla
  - e) bolesť hlavy, brucha,...

- f) problém so spaním
- g) nevedel som sa sústrediť v škole
- h) nechcel som ísť do školy ani medzi kamarátov
- i) žiadne

8. Šikanoval si y sám niekoho takýmto spôsobom?

- a) nikdy
- b) niekedy
- c) často
- d) každý deň
- e) áno – je to zábava

9. Počul si už o tom, že niekto šikanoval učiteľov?

- a) áno
- b) nie

10. Myslíš si, že kyberšikana je nebezpečná?

- a) áno
- b) nie