



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Odmietnutie šikanovania

# Práva, rešpekt, rovnosť:

## Usmernenie pre rodičov a opatrovníkov



Slofaceg / Slovak

# Práva, rešpekt, rovnosť: usmernenie pre rodičov a opatrovníkov

## Publikum

Rodičia/opatrovníci, rodiny, školy, riadiace orgány, miestne orgány a organizácie, ktoré pracujú s deťmi v škole a mladými ľuďmi, na pomoc pri starostlivosti o blahobyt a pri záležitostiach ohľadom bezpečnosti.

## Prehľad

Toto usmernenie je súčasťou radu usmerňovacích dokumentov poskytujúcich informácie všetkým, ktorí sa podieľajú na prevencii a čelení šikanovaniu na školách. Každý dokument poskytuje rady kľúčovému publiku. Toto usmernenie poskytuje rady rodičom/opatrovníkom.

Toto usmernenie nahrádza: Rešpektovanie ostatných: usmernenie proti šikanovaniu (obežníky 2003 a 2011).

## Vyžaduje sa podniknutie krokov

Na toto usmernenie by sa mali upozorniť rodičia/opatrovníci a rodiny školákov a mladých ľudí.

## Ďalšie informácie

Otázky týkajúce sa tohto dokumentu adresujte:

Supporting Achievement and Safeguarding Branch

Support for Learners Division

The Education Directorate

Welsh Government

Cathays Park

Cardiff

CF10 3NQ

e-mail: [CCD.SAS@gov.wale](mailto:CCD.SAS@gov.wale)



[@WG\\_Education](https://twitter.com/WG_Education)



[Facebook/EducationWales](https://www.facebook.com/EducationWales)

## Ďalšie kópie

Tento dokument je prístupný z webovej stránky waleskej vlády na adrese

[gov.wales/anti-bullying-guidance](http://gov.wales/anti-bullying-guidance)

## Súvisiace dokumenty

*Inclusion and pupil support (Začlenenie a podpora žiakov) (2016)*

*Keeping learners safe: The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002 (Zabezpečenie bezpečnosti študentov: úloha miestnych orgánov, riadiacich orgánov a majiteľov nezávislých škôl podľa zákona o vzdelávaní z roku 2002) (2015)*

*Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and early years settings (Pozitívne myslenie: Emočné zdravie a pohoda v školách a v zariadeniach pre deti v raných rokoch) (Welsh Assembly Government, 2010)*

*School-based counselling operating toolkit (Sada nástrojov pre poradenstvo pre školy) (Welsh Assembly Government, 2011)*

*Learner Travel (Wales) Measure 2008: All Wales Travel Behaviour Code Statutory Guidance (Opatrenie Learner Travel (Wales) 2008: Záonné usmernenie týkajúce sa správania pri cestovaní vo Walese) (2017)*

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

Tento dokument je dostupný aj vo waleštine.

# Obsah

<b>Terminologický slovník</b>	<b>2</b>
<b>1. Úvod</b>	<b>6</b>
<b>2. Čo je to šikanovanie?</b>	<b>8</b>
Definície	8
Druhy šikanovania	8
Šikanovanie súvisiace s predsudkom	9
<b>3. Kedy to nie je šikanovanie</b>	<b>10</b>
<b>4. Ako sa vysporiadať so šikanovaním</b>	<b>12</b>
Tipy na rozhovor s vaším dieťaťom o šikanovaní	12
Ako spozorovať príznaky, že vaše dieťa je šikanované	13
Čo môžete urobiť, aby ste svojmu dieťaťu pomohli, ak je šikanované?	13
Budovanie sebavedomia a sebaúcty dieťaťa	14
Čo môžete urobiť, aby ste svojmu dieťaťu pomohli, ak je šikanované online?	15
Zvládanie následkov šikanovania	16
Vaše pocity a činy	17
<b>5. Čo sa očakáva od školy vášho dieťaťa?</b>	<b>18</b>
Právne povinnosti	18
Postupy pri podávaní sťažností	18
<b>6. Mohlo by vaše dieťa šikanovať ostatných?</b>	<b>20</b>
Ako sa vysporiadať so šikanujúcim správaním vášho dieťaťa	20
<b>Dodatok</b>	<b>22</b>
Šikana	22
Linky pomoci a podporné služby	22
Všeobecné	22
Rodičia/opatrovníci	22
Poradenské a podporné siete	23
Všeobecné	23
Rodičia/opatrovníci	23
Deti a mladí ľudia	23
Ostatné	23
Problémy online	23

# Terminologický slovník

Na účely tohto usmernenia sú definované nasledujúce pojmy.

## Cieľové osoby

Termín, ktorý sa vzťahuje na deti a mladých ľudí, ktorí sú šikanovaní.

## Deti a mladí ľudia

Ľudia mladší ako 18 rokov v súlade s definíciou „detí“ v rámci zákona o deťoch z roku 1989.

## Ďalšie vzdelávacie potreby (ALN)

Ťažkosti s učením alebo zdravotné postihnutie (či už ťažkosti s učením vyplývajú zo zdravotného stavu alebo z iného dôvodu), ktoré si vyžadujú ďalšie vzdelávanie (oddiel 2 zákona o dodatočných vzdelávacích potrebách a vzdelávacom tribunále (Wales) 2018.)

## Chránené vlastnosti

Podľa zákona o rovnakom zaobchádzaní z roku 2010 je v rozpore so zákonom niekoho diskriminovať z dôvodu veku; postihnutia; zmeny pohlavia; manželstva a občianskeho partnerstva; tehotenstva a materstva; rasy; náboženstva alebo viery; pohlavia; sexuálnej orientácie.

## Náhodný divák

Osoba, ktorá je prítomná, či už online alebo offline, pri udalosti alebo incidente šikanovania, a ktorá „sa nezúčastňuje“.

## Online šikana

Termín, ktorý popisuje všetky druhy šikanovania prostredníctvom technológie, tiež známa ako kyberšikana.

## Páchatel'

Termín, ktorý sa týka detí a mladých ľudí, ktorí prejavujú šikanovanie voči ostatným.

## Pohlavie

Termín, ktorý sa často používa na označenie toho, či je identita niekoho ženská, mužská alebo binárna (pozri rodovú identitu). Môže sa tiež použiť v širšom zmysle na označenie spôsobov, akými sociálne a kultúrne sily vytvárajú rozdiely a nerovnosti medzi ženami, mužmi a ľuďmi, ktorí nie sú binárnymi ľuďmi, a to prostredníctvom sociálnych noriem, rodových úloh a rodových stereotypov.

## Postihnutie a zdravotne postihnutá osoba

Osoba má zdravotné postihnutie, ak a) osoba má telesné alebo duševné postihnutie, a b) má závažné a dlhodobé nepriaznivé dopady na schopnosť osoby normálne vykonávať každodenné aktivity. Odkaz na osobu so zdravotným postihnutím je odkaz na osobu so zdravotným postihnutím podľa (oddielu 6 zákona o rovnosti z roku 2010).

## Rasa

Zahrňa farbu, národnosť a etnický alebo národný pôvod (oddiel 9 zákona o rovnosti z roku 2010).

## Rod

Priradené osobe na základe primárnych pohlavných charakteristík (genitálií) a reprodukčných funkcií. Rodová identita niektorých ľudí sa nezhoduje s pohlavím, ktoré im bolo pridelené pri narodení (pozri transgender/trans). Niekedy sa výrazy „pohlavie“ a „rod“ používajú zameniteľne na označenie toho, či je niekto ženský, mužský alebo non-binárny.

## Rodová identita

Pojem, ktorý sa týka vnútorného vnímania svojho pohlavia non-binárny, či už ide o muža, ženu alebo niečo iné (napr. nie -binárne). Rodová identita ľudí nie je vždy v súlade s pohlavím, ktoré im bolo pridelené pri narodení (pozri transgender/trans).

## Sexuálna orientácia

Termín, ktorý opisuje sexuálnu, romantickú alebo emocionálnu príťažlivosť jednej osoby k druhej. Ľudia na označenie svojej sexuálnej orientácie používajú výrazy heterosexuál, gay, bisexuál/bi, lesbička alebo hetero.

## Šikanovanie súvisiace s predsudkom

Pojem, ktorý sa vzťahuje na akúkoľvek formu šikanovania súvisiacu s charakteristikami považovanými za súčasť identity osoby alebo vnímanej identity skupiny. Šikanovanie súvisiace s predsudkom zahrňa chránené vlastnosti, ale môže a tiež presahuje chránené vlastnosti a môže viesť k šikanovaniu z rôznych dôvodov, ako je sociálne postavenie a pôvod.

## Škola

Znamená vzdelávaciu inštitúciu, ktorá je mimo odvetvia ďalšieho vzdelávania a vysokoškolského vzdelávania a je inštitúciou poskytujúcou

- základné vzdelanie
- stredoškolské vzdelanie
- základné aj stredoškolské vzdelávanie

bez ohľadu na to, či inštitúcia poskytuje aj externé vzdelávanie, ktoré vyhovuje požiadavkám mladých študentov alebo ďalšieho vzdelávania.

## Transgender/trans

Zastrešujúci výraz, ktorý sa používa na opis ľudí, ktorých pohlavie nie je rovnaké ako pohlavie, ku ktorému boli pri narodení pridelení, alebo im to pohlavie nepasuje.

## Trolled

Internetové slangové slovo, ktoré sa týka úmyselného činu náhodného a nežiadaného, často kontroverzného komentára. Deje sa tak prostredníctvom rôznych internetových fór s cieľom vyvolať emocionálnu reakciu netušiacich čitateľov, aby sa zapojili do boja alebo hádky.

## Zločiny z nenávisti

Pojem, ktorý sa môže použiť na označenie rozsahu trestného správania, pri ktorom je páchatel' motivovaný nepriateľstvom alebo ktorý prejavuje nepriateľstvo voči charakteristike cieľovej osoby, medzi ktoré by mohlo patriť zdravotné postihnutie, rasa, náboženstvo, sexuálna orientácia alebo rodová identita. Zločiny z nenávisti môžu zahŕňať slovné napádanie, zastrašovanie, hrozby, obťažovanie, napadnutie a šikanovanie, ako aj škodu na majetku. Páchatel'om môže byť aj priateľ, opatrovník alebo známy, ktorý využíva svoj vzťah k cieľovej osobe na účely finančného zisku alebo na iné trestné účely.



- 1.1 Ako rodič/opatrovník musíte zohrávať úlohu pri pomoci dieťaťu naučiť sa porozumieť pozitívnym a negatívnym stránkam priateľstva a spoločenského styku, online aj offline. Môžete pomôcť svojmu dieťaťu naučiť sa zostať v bezpečí a byť šťastným a zaobchádzať s ostatnými s rešpektom a láskavosťou. Často si ako prví všimnete, že vaše dieťa nie je také ako obyčajne, je nešťastné alebo sa javí agresívne.
- 1.2 Rodičia/opatrovníci môžu cítiť rôzne emócie, keď zistia, že ich dieťa je šikanované alebo šikanuje ostatných. Aj keď počiatočné pocity môžu zahŕňať rozrušenie, hnev, smútok a vinu, je dôležité si uvedomiť, že existuje cesta vpred.
- 1.3 Očakávame, že rodičia/opatrovníci a ich deti budú spolupracovať s miestnymi orgánmi a školami s cieľom predchádzať šikanovaniu a čeliť jej.
- 1.4 Cieľom tohto usmernenia je poskytnúť rodičom/opatrovníkom lepšie porozumenie šikanovania. Zahŕňa to, čo je a čo nie je šikanovanie, zisťovanie príznakov šikanovania, kroky, ktoré sa môžu podniknúť na riešenie šikanovania, práva a povinnosti prijateľného správania s cieľom zabrániť šikanovaniu a kde nájsť ďalšiu pomoc a podporu, keď dôjde k šikanovaniu.
- 1.5 Toto je súčasť súboru pokynov. Ostatné dokumenty v tejto sérii sú určené riadiacim orgánom spravovaných škôl, miestnym orgánom, deťom a mladým ľuďom.
- 1.6 Súbor pokynov sprevádza online súbor nástrojov poskytujúci zdroje na podporu vykonávania usmernení na operačnej úrovni. V tomto usmernení sa na označenie toho, že sú k dispozícii zdroje nástrojov, používa nasledujúci symbol:



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1)





## Čo je to šikanovanie?

### Definícia

- 2.1 Neexistuje žiadna právna definícia šikanovania vo Walese alebo dokonca vo Veľkej Británii. Preto definícia použitá v tomto usmernení vychádza zo široko používaných princípov stanovených v Spojenom kráľovstve od roku 1993.
- 2.2 Na účely tohto usmernenia sa šikanovanie definuje ako:

**Správanie jednotlivca alebo skupiny, ktoré sa v priebehu času opakuje, a ktoré má úmysel fyzicky alebo emocionálne ublížiť.**

- 2.3 Šikanovanie je forma neprijateľného správania, ale nie všetky neprijateľné správania sú šikanovanie. Šikanovanie má zvyčajne tri kľúčové prvky a môže sa uskutočniť osobne alebo online.
  - Je to úmyselné alebo zámerné škodlivé správanie.
  - Je to opakované správanie, ktoré sa zvyčajne deje po určitú dobu.
  - Osoba alebo osoby, ktoré sú šikanované sa cítia bezmocné brániť sa.

### Druhy šikanovania

- 2.4 Šikanovanie môže mať mnoho podôb, vrátane:
  - nazývanie škaredými menami, doberanie, robenie si srandy z niekoho, vyhrážanie sa alebo ponižovanie
  - bitie, kopanie, udieranie, podrážanie alebo zrazenie na zem
  - odcudzenie alebo úmyselné poškodenie vecí
  - keď o vás ľudia hovoria fámy alebo klebety alebo o vás hovoria za vašim chrbtom
  - byť vynechaní, vylúčení alebo izolovaní
  - byť nútení urobiť niečo, čo nechcete robiť alebo o čom viete, že je nesprávne.
- 2.5 Šikanovanie online je šikanovanie, ktoré sa prejavuje prostredníctvom technológie, ako sú mobilné/inteligentné telefóny alebo internet. Môže to zahŕňať:
  - šškodlivé, zahanbujúce alebo výhražné materiály zverejnené online (napr. na sociálnych sieťach)
  - nepríjemné správy odoslané ako textové správy, e-maily alebo prostredníctvom iných webových stránok alebo aplikácií
  - vylúčenie z online hry alebo diskusného fóra
  - falošné profily na sociálnej sieti, zriadené na zosmiešňovanie ostatných
  - zneužitie intímnych explicitných snímok osoby, na ktorú sa šikanovanie zameriava (cieľová osoba šikany).

## Šikanovanie súvisiace s predsudkom

- 2.6 Šikanovanie súvisiace s predsudkom je, keď sa šikanovanie zameriava na to, čo je na identite človeka odlišné. Môže byť zamerané na jednu osobu alebo celú skupinu ľudí, pretože sú odlišní, či už je to pravda alebo nie. Toto je známe ako predsudok.
- 2.7 Šikanovanie súvisiace s predsudkom zahŕňa aspekty identity osoby, ako napríklad:
- rasa
  - náboženstvo alebo viera
  - kultúra alebo pôvod rodiny
  - zdravotné postihnutie
  - rodová identita – to, ako niekto vyzerá alebo koná
  - sexuálna orientácia – či je niekto heterosexuál, homosexuál alebo bisexuál (podľa toho, kým je osoba priťahovaná)
  - sex – kvôli niekoho pohlaviu (často vo forme obťažovania).



## Kedy to nie je šikanovanie?

- 3.1 Nasledujúce príklady sú príkladmi neprijateľného správania, ale nie sú to príklady šikanovania:
- nezhoda alebo „pohádanie sa“
  - hádka alebo slovný boj pri jednej príležitosti
  - problémy vo vzťahoch, v ktorých sa deti alebo mladí ľudia musia naučiť, ako lepšie vychádzať
  - niekto je „odporný“ s neláskavými alebo neúctivými slovami alebo činmi.
- 3.2 Riešiť je potrebné všetky neprijateľné typy správania, či už ide o šikanovanie alebo nie. Waleská vláda očakáva, že školy zvažia vhodné opatrenia na riešenie všetkého neprijateľného správania, či už sa jedná o šikanovanie alebo nie. Ak máte pocit, že škola tak nerobí a situáciu nerieši, mali by ste vyjadriť svoje obavy o škole. V tomto usmernení sú ďalej vysvetlené rady, ako vyjadriť svoje obavy týkajúce sa školy.



## Ako sa vysporiadať so šikanovaním?

### Tipy na rozhovor s vaším dieťaťom o šikanovaní



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/)

- 4.1 Ak sa obávate, že je vaše dieťa šikanované, môžu vám pomôcť nasledujúce otázky.
- Ako bolo dnes v škole?
  - Ako sa ti dnes darilo v škole?
  - S kým ste sa hrali/trávil čas?
  - Čo si sa hral/robil?
  - Páčilo sa ti to?
  - Boli by ste radšej, keby ste sa hrali/trávil čas s niekým iným?
  - Boli by ste radi, keby ste sa hrali inú hru alebo robili inú aktivitu?
  - Čo ste robili v čase prestávky/obeda?
  - Je v škole niekto, koho nemáte radi? Prečo?
  - Tešíte sa zajtra do školy?
- 4.2 Opýtajte sa na otázky, ktoré sú relevantné pre vaše dieťa. Typ otázok a spôsob, ako sa ich pýtate, bude závisieť od veku vášho dieťaťa, jeho úrovne porozumenia a nálady.
- 4.3 Nie pre všetky deti a mladých ľudí je ľahké hovoriť o šikanovaní. Ak vaše dieťa nechce hovoriť o svojich pocitoch alebo má problémy s komunikáciou, môžete:
- používať hračky, bábky alebo zvieratá, napr. rodinného miláčika, na povzbudenie vášho dieťaťa, aby rozprávalo. Vaše dieťa sa môže cítiť pohodlnejšie pri rozhovore s niečím, čo nedokáže reagovať ani hovoriť o tom, čo sa deje
  - požiadajte svoje dieťa, aby nakreslilo, ako sa cítili alebo čo robili
  - použite stupnice na hodnotenie toho, ako sa vaše dieťa cítilo v rôznych časoch počas dňa
  - použite obrázky tváří alebo emotikony ukazujúce rôzne výrazy na vysvetlenie pocitov
  - Na opis toho, ako sa cítia, používajte vizuálne pomôcky, ako sú obrázky v knihách alebo postavy z filmov alebo televíznych programov
  - používajte hudbu na pomoc dieťaťu povedať vám, ako sa cíti.

## Ako spozorovať príznaky, že vaše dieťa je šikanované

- 4.4 Vaše dieťa vám môže priamo povedať, že je šikanované, ale ak nie, medzi ďalšie príznaky, ktoré by mohli naznačovať, že je šikanované, patria:
- návrat domov s poškodeným oblečením alebo školskou taškou
  - „stráca“ veci
  - návrat domov s porezaniami alebo modrinami
  - neochota chodiť do školy alebo zúčastňovať sa skupinových aktivít, o ktoré predtým prejavilo záujem
  - ťažkosti so spánkom
  - zmeny v správaní – strata chuti do jedla, nočné pomočovanie
  - viditeľné zmeny v ich nálahe – zahľadanie do seba, depresia, hnev, plačlivosť, rozrušenosť, nervozita alebo smútok
  - chce zmeniť cestu/trasu/čas cesty do školy
  - chce zmeniť školu.
- 4.5 Je však potrebné si uvedomiť, že pre tieto príznaky môžu existovať aj iné dôvody, preto sa nesnažte rýchle dospieť k záverom. Opýtajte sa sami seba:
- došlo v škole k iným zmenám, napríklad k zmene školy alebo triedy alebo k odchodu priateľa?
  - vyskytli sa nejaké zmeny doma, ako napríklad nové dieťa, rozvod alebo rozchod, nový vzťah alebo smrť člena rodiny alebo domáceho maznáčika?
  - mohla by zmena správania alebo nálady súvisieť s pubertou a všeobecným dospievaním?
- 4.6 Ak nedošlo k žiadnym zmenám, máte pochybnosti o tom, že príčinou je puberta, a máte podozrenie, že šikanovanie môže byť príčinou úzkosti, je dôležité problém vyriešiť čo najskôr.

## Čo môžete urobiť, aby ste svojmu dieťaťu pomohli, ak je šikanované?

- Ubezpečte svoje dieťa, že to nie je jeho chyba. So šikanovaním sa stále spája stigma a niektoré deti a mladí ľudia majú pocit, že si to spôsobili sami. Pripomeňte im, že aj mnohé celebrity a slávni ľudia boli šikanovaní. Šikanovanie nie je o slabosti. Vykonávanie šikanovania nie je o tom, že je osoba silná.
- Povzbudzujte svoje dieťa, aby sa snažilo tváriť sebavedome, aj keď sa tak necíti. Keď ľudia šikanujú druhých, zvyčajne chcú získať reakciu alebo spôsobiť rozruch. Ak vaše dieťa vyvolá dojem, že ich to neobťažuje, pre osoby spôsobujúce šikanovanie sa to zvyčajne stáva nudné a je pravdepodobnejšie, že s tým prestanú.

- Vášmu dieťaťu môže pomôcť povzbudenie, aby sa pozrelo späť na situáciu a preskúmalo, ako by sa s ňou mohlo vyrovnáť inak, aby sa dosiahol pozitívnejší výsledok. Tento proces je dobrým spôsobom, ako uvažovať o tom, čo sa stalo, výslednom pociťe a výsledku. Preskúmanie alternatívnych možností konania a pocitov môže pomôcť v budúcnosti zmeniť výsledok podobného scenára.
- Možno budete chcieť precvičiť rôzne scenáre doma, aby ste vášmu dieťaťu pomohli cítiť sa lepšie pripravené na zvládanie náročných situácií, keď im bude čeliť. Môže to tiež pomôcť vášmu dieťaťu lepšie vydržať, rýchlo sa zotaviť z ťažkých situácií a budovať tak ich odolnosť.
- Naučte svoje dieťa, aby bolo asertívne a cvičilo povedenie „nie“, ako keby to myslelo vážne. Toto pomôže najmä vtedy, keď sa ich niekto pokúša prinútiť niečo urobiť.
- Nájdite si čas, aby ste pochopili zásady školy proti šikanovaniu, a s kým by ste sa mohli rozprávať o akýchkoľvek obavách, ktoré by ste mohli mať, ak by k šikanovaniu došlo alebo ak by pokračovalo.
- Zistite si sa viac o kluboch alebo skupinách počas obeda, ktoré by mohli zaujímať vaše dieťa, a kde môžu byť čiastočne kontrolované a stretávajú sa s ostatnými deťmi a mladými ľuďmi, ak majú pocit, že detské ihrisko alebo iné menej kontrolované priestory ich zastrašujú.

## Budovanie sebavedomia a sebaúcty dieťaťa

4.7 Na zvýšenie sebadôvery a sebaúcty vášho dieťaťa môžete:

- Zamerať sa na silné stránky vášho dieťaťa. Chváliť ich a povzbudzovať ich za dobré veci, ktoré robia, najmä keď skúšajú nové veci.
- Iniciujte priateľstvo mimo školy alebo s príbuznými, aby vaše dieťa malo príklady pozitívneho priateľstva. Ak bude mať vaše dieťa príležitosť nadviazať pozitívne vzťahy mimo školy, môže mu to pomôcť so vzťahmi v škole.
- Získanie zručností a vyskúšanie iných aktivít, napríklad športu alebo umenia, môže dieťaťu alebo mladému človeku poskytnúť sebavedomie. Môže to byť čokoľvek, od lezenia na strom po nové digitálne zručnosti.
- Pomôžte dieťaťu naučiť sa zdieľať, premýšľať o tom, čo môžu urobiť pre druhých, ponúknuť pomoc a dokázať požiadať o pomoc.
- Poskytnite im príležitosť naučiť sa robiť rozhodnutia v rodine, preberať zodpovednosť a cítiť sa splnomocnené na rozhodnutia.
- Naučte svoje dieťa, že prehrať pri hraní akéhokoľvek druhu hry, športu alebo aktivity nie je vždy zlé. Nie vždy musíte vyhrať.
- Ubezpečte svoje dieťa, že to, že nie je v niečom dobré, je súčasťou života a neznamená to, že zlyhalo. Vysvetlite mu, že všetci nemôžeme byť dobrí vo všetkom. Pomôžte im zistiť, v čom sú dobrí. Pomôžte im objaviť, že všetci sa stále učíme, dokonca aj ako dospelí, a že toto učenie často vychádza z chýb, ktoré robíme.



## Čo môžete urobiť, aby ste svojmu dieťaťu pomohli, ak je šikanované online?

- Ak vaše dieťa dostalo urážlivú alebo škaredú online správu, môže zablokovať odosielateľa, uložte dôkazy a ohláste to škole. Ak incident poruší podmienky služby, v ktorej sa vyskytol, možno ho nahlásiť aj pomocou procesu online nahlasovania tejto služby alebo aplikácii.
- Šikanovanie online môže viesť k neustálej kontrole mobilného/inteligentného telefónu alebo tabletu/počítača počas všetkých hodín dňa. Obmedzenie času, počas ktorého môže vaše dieťa používať svoje zariadenie, môže pomôcť skrátiť dobu, počas ktorej je vystavené šikanovaniu online.
- Mali by ste byť tiež vedomí všetkých webových kamier, ktoré vaše dieťa môže používať. Potenciál pre veľké publikum môže znamenať, že šikanovanie online je viac ponížujúce a izolujúce ako šikanovanie offline. Väčšinu šikanovania online vykonávajú ľudia, ktorých pravdepodobne vaše dieťa pozná, zvyčajne spolužiaci. Je však možné, že prostredníctvom hrania hier alebo iných fór online chatu by vaše dieťa mohlo byť šikanované alebo trollované cudzími ľuďmi.

**4.8** Deti a mladí ľudia, ktorí sú šikanovaní, môžu hľadať iných ľudí ako svojich priateľov a môžu hovoriť s veľkým počtom ľudí online. Ak vaše dieťa nie je šťastné, buďte ostražití, pretože môže ísť online za účelom hľadania rady, lásky, priateľstva a zabezpečenia. Aj keď môžu skutočne získať vynikajúce rady a podporu pre problémy, ohľadom ktorých sa znepokojujú, existuje riziko, že im budú ponúknuté škodlivé rady alebo sa budú rozvíjať škodlivé vzťahy.

**4.9** Ak je vaše dieťa šikanované online alebo sa na ňom podieľa, zobrazenie jeho mobilných telefónov alebo smartfónov alebo prístupu k online službám, ako sú sociálne médiá, sa môže zdať lákavé, môže to však viesť k tomu, že vaše dieťa sa stiahne do seba alebo sa bude cítiť izolovanejšie. Namiesto odobratia technológie vášho dieťaťa by ste mohli:

- pomôcť mu naučiť sa, ako byť v bezpečí online, a mohli by ste si tým vytvoriť lepšie porozumenie, toho čo sa deje
- nastaviť vhodné filtre na zariadeniach, ktoré používa
- obmedziť čas, počas ktorého môže vaše dieťa používať alebo mať prístup k svojim telefónom alebo online službám
- pripomenúť dieťaťu, že môže zablokovať používateľov, ukladať dôkazy a nahlasovať obsah poskytovateľom online služieb alebo škole
- nabádajte svoje dieťa, aby prejavilo podporu, ak je šikanovaný jeho priateľ, aby nedalo like, nezdieľalo, nekomentovalo ani neposielalo žiadne kruté alebo šikanujúce správy alebo obrázky.

## Zvládanie následkov šikanovania

- 4.10 Žiadnemu rodičovi/opatrovníkovi sa nepáči myšlienka, že ich dieťa sa podieľa na šikanovaní alebo je šikanované. V skutočnosti je viac ako polovica všetkých detí a mladých ľudí zapojená do šikanovania alebo vystavená šikanovaniu a to buď ako ten, kto šikanovanie vykonáva, alebo ten, kto je šikanovaný alebo ako svedok, alebo náhodný svedok. Vzhľadom na to existuje veľká šanca, že sa v určitom okamihu budete musieť zaoberať šikanovaním.
- 4.11 Môže pomôcť, keď budete hovoriť o tom, ako niekedy dochádza k šikanovaniu, a opýtajte sa svojho dieťaťa, či videlo nejaké z týchto prejavov. Uistite svoje dieťa, že ste vždy pripravení pomôcť, kedykoľvek vás potrebuje. Možno to nebude ten deň, ale vaše dieťa bude vedieť, že ste tam, ak o tom bude niekedy chcieť hovoriť.
- 4.12 Snažte sa nebyť „príliš zaneprázdnený na to, aby ste ho počúvali“, a aby sa sa nezdalo, že toho máte priveľa na starosti, aby vaše dieťa nemalo zábrany niečo vám vypovedať zo strachu, že vás ešte viac zaťažší. Niektoré deti a mladí ľudia veľmi dobre vedia o strese svojich rodičov/opatrovníkov a môžu si preto nechať svoje starosti pre seba, pretože sa domnievajú, že by mali „stáť na vlastných nohách“.
- 4.13 Dajte mu jasne najavo, že vaše dieťa môže vždy prísť k vám, aby sa rozprávalo o veciach a že spolu vymyslíte, čo urobiť. Ak vaše dieťa hovorí o incidente, pokúste sa neukázať svoje rozrušenie ohľadom toho, čo ste počuli. Zostaňte v klude. Deti a mladí ľudia môžu mať pocit, že je to ich vina, že ich rodičia/opatrovníci boli tak veľmi znepokojení. Skúste počúvať svoje dieťa bez toho, aby ste sa hnevali alebo rozčuľovali. Pokúste sa odložiť svoje pocity nabok, sadnúť si a aktívne počúvať, čo vám hovorí vaše dieťa.
- Keď vaše dieťa skončí rozprávanie o tom, čo sa stalo, zopakujte im to, čo ste počuli. Toto ukáže dieťaťu, že ste pochopili, čo povedali, a v prípade potreby mu umožní opraviť a upresniť všetky časti.
  - Opýtajte sa svojho dieťaťa, ako chce, aby ste ohľadom tejto veci postupovali. Pomôže to vášmu dieťaťu cítiť sa zapojené do rozhodnutí, prevziať vlastníctvo pri riešení problému a cítiť sa splnomocnené na jeho riešenie.
- 4.14 Je prirodzené cítiť sa nahnevane, previnilo, úzkostne a rozrušene, ale to, že tieto negatívne emócie ukážete dieťaťu, nepomôže jeho situácii ani jej zmierneniu. Sú veci, ktoré vám môžu pomôcť zvládnuť vašu odpoveď:
- sústredte sa na dýchanie – spomalte a zhlboka sa nadychujte
  - odpovedajte a nereagujte – ak sa necítite pokojne, počítajte do desiatich, predtým ako povieť, čo máte na mysli.

## Vaše pocity a činy

4.15 Rodičia/opatrovníci môžu cítiť rôzne emócie, keď zistia, že ich dieťa je šikanované. Je dôležité, aby ste sa pokúsili zostať pokojní a aby ste nereagovali spôsobom, ktorý by problém mohol eskalovať. Skúste mať na pamäti, že existuje cesta vpred, a že existujú pozitívne kroky, ktoré môžete podniknúť na pomoc svojmu dieťaťu:

- hovorte o tom, ako sa cítite, napríklad so svojou rodinou alebo priateľmi
- nezabudnite, že nie ste sami a môže sa to vyriešiť – zostaňte pozitívni
- premýšľajte o tom, kedy ste sa predtým pri riešení situácie hnevali alebo znepokojovali a či to pomohlo. Ak sa tak nestalo, porozmýšľajte o tom, aké pozitívne kroky ste podnikli alebo mohli podniknúť, aby ste pomohli pri riešení situácie inakšie
- získajte podporu a radu, ktoré vám pomôžu pri riešení situácie od miestnych podporných skupín a organizácií zameraných proti šikanovaniu (príklady sú uvedené v prílohe tohto usmernenia).



## Čo sa očakáva od školy vášho dieťaťa?

### Právne povinnosti

- 5.1 Školy sú povinné chrániť všetkých svojich žiakov a poskytovať bezpečné a zdravé prostredie.
- 5.2 Zákon o rovnosti 2010 ukladá školám povinnosť odstraňovať diskrimináciu, obťažovanie a prenasledovanie, presadzovať rovnosť príležitostí medzi osobami, ktoré majú spoločnú chránenú charakteristiku, a osobami, ktoré ju nemajú, a rozvíjať dobré vzťahy medzi osobami, ktoré zdieľajú chránenú charakteristiku a osobami, ktoré ju nemajú.
- 5.3 Zákon o vzdelávaní z roku 2002 ukladá spravovaným školám a miestnym orgánom zákonnú povinnosť chrániť a podporovať blaho detí a mladých ľudí.
- 5.4 Zákon o vzdelávaní a inšpekciách z roku 2006 vyžaduje, aby riaditeľ spravovanej školy určil opatrenia na podporu dobrého správania a úcty k ostatným a na zabránenie všetkým formám šikanovania medzi žiakmi.
- 5.5 Learner Travel (Wales) Opatrenie 2008 vyžaduje, aby riaditeľ spravovanej školy dodržiaval kódex správania pri cestovaní, ktorý vydali waleskí ministri.

### Postupy pri podávaní sťažností

- 5.6 Všetky školy musia mať zo zákona stanovené zásady správania sa v škole. Očakávame, že školy budú mať tiež vytvorené zásady proti šikanovaniu stanovujúce, ako budú riešiť šikanovanie vo svojej škole. Zásady proti šikanovaniu v škole vášho dieťaťa alebo jej pravidlá správania v škole by mali stanoviť etapy nahlásenia obáv zo šikanovania. Tieto pravidlá by mali byť k dispozícii na ich webových stránkach alebo si môžete vyžiadať kópiu priamo od školy.
- 5.7 O konkrétnych podrobnostiach ohľadom etáp nahlasovania sa musíte oboznámiť v zásadách školy vášho dieťaťa, ale nižšie sú uvedené všeobecné etapy, ktoré musíte vyplniť písomne. Mali by ste absolvovať všetky kroky v poradí; na to aby ste poskytli škole primeraný čas a príležitosť na uskutočnenie krokov na nápravu situácie a poskytnutie času na uskutočnenie akcie. Možno nebude možné okamžite situáciu úplne vyriešiť, mali by ste si byť však istí, že sa prijímajú včasné opatrenia; ak nie, prejdite do ďalšej etapy procesu.

**Krok 1** – podajte správu triednemu učiteľovi/učiteľovi skupiny/vedúcemu ročníka

**Krok 2** – podajte správu riaditeľovi školy

**Krok 3** – podajte správu riadiacemu orgánu školy

**Krok 4** – podajte správu miestnemu správnomu orgánu

- 5.8 V každej etape si robte denník alebo záznam všetkých kontaktov, ktoré ste nadviazali a prijali, a poznamenajte si:
- s kým ste hovorili
  - ako ste ich kontaktovali (napr. telefonicky, e-mailom, osobne atď.)
  - kedy (dátum/čas)
  - aké činnosti boli dohodnuté a kto bol za tieto kroky zodpovedný.
- 5.9 Všimnite si: Nemali by ste použiť sociálne médiá, aby ste sa sťažovali na školu alebo hrozili, urazili alebo vyhrážali sa jednotlivým zamestnancov školy. Môže to spôsobiť viac škody, ale problém to nevyrieši. Pamätajte, že školy sú povinné starať sa o svojich zamestnancov, ako aj o vaše dieťa. V závažných prípadoch môže škola proti vám podniknúť právne alebo iné kroky, ak ohrozujete zamestnancov.
- 5.10 Tiež by ste nemali brať veci do vlastných rúk a pokúšať sa osloviť ďalšie deti alebo mladých ľudí zapojených do incidentu alebo ich rodiny, či už osobne alebo prostredníctvom sociálnych médií alebo iných online platforiem.



## Mohlo by vaše dieťa šikanovať ostatných?

- 6.1 Pre rodičov/opatrovníkov môže byť ťažké uznať, že ich dieťa šikanuje ostatných, ale je to bežné ľudské správanie.
- 6.2 Môže existovať niekoľko dôvodov, prečo vaše dieťa šikanuje druhých, a môžu zahŕňať nasledujúce.
- Ľudia majú prirodzenú tendenciu sa zoskupovať, vyhľadávajú známe veci a sú priťahovaní k najsilnejším alebo najobľúbenejším, často opúšťajú alebo sa obracajú chrbtom k tým, ktorí sú považovaní za slabších alebo odlišných. Preto je veľmi dôležité učiť vaše dieťa od útleho veku o dôležitosti rešpektu, rozmanitosti, tolerancie, prijatia a láskavosti.
  - Ak je vaše dieťa šikanované, môže tiež šikanovať niekoho iného, pretože kopíruje správanie alebo uvoľňuje frustráciu. Vaše dieťa možno zistilo, že šikanovanie druhých je spôsob, ako sa vyhnúť šikanovaniu.
  - Vaše dieťa môže prejavovať šikanovacie správanie z dôvodu potreby alebo ťažkostí, ktoré má, napr. ťažkosti so správaním.
  - Vaše dieťa môže prejavovať šikanovacie správanie, pretože má vysoký prah bolesti, a preto si neuvedomuje, ako hrubo alebo agresívne sa „hrá“.
- 6.3 Ak sa vaše dieťa správa zle, reaguje zle alebo prejavuje šikanovacie správanie, škola na to môže reagovať uplatnením sankcií. Tieto sankcie by mali byť a/alebo vysvetlené v zásadách školy proti šikanovaniu a / alebo zásadách správania sa. Ak má vaše dieťa dodatočné vzdelávacie potreby, môže byť v pláne ustanovujúcim dodatočnú podporu pri vzdelávaní, ktorú dostane (napr. ich individuálny rozvojový plán, vyhlásenie alebo individuálny vzdelávací plán), stanovené, ako škola riadi ich správanie, škola by to mala zohľadniť, keď reaguje na jeho negatívne správanie.

### Ako sa vysporiadať so šikanujúcim správaním vášho dieťaťa

- 6.4 Šikanovanie je vysoko emotívny pojem, ktorý často vyvoláva negatívne pocity, ako je hnev, úzkosť, strach, znechutenie a hanba u zúčastnených detí/mladých ľudí a ich rodín. Nikto nechce počuť, že ich dieťa je šikanované alebo šikanuje ostatných, ale ak sa tak stane, je veľmi dôležité zamerať akékoľvek nesúhlasy alebo reakcie na správanie, a nie na dieťa. Šikanovanie niekoho je zlé a zlé správanie sa musí zastaviť, ale zlé správanie neznamená, že dieťa je zlým človekom.
- 6.5 Nazývanie dieťaťa „šikanovateľ“ je označovanie osoby a nie ich správania. Toto naznačuje, že šikanovateľ je jediná vlastnosť kým dieťa je, a neodráža jeho neprijateľné správanie. Nie je to problém s dieťaťom, ale so spôsobom, akým sa správalo. Označovanie dieťaťa a zahanbovanie dieťaťa ako osoby pravdepodobne povedie k tomu, že sa stane defenzívne a nebude chcieť zapojiť sa, alebo uznať svoje činy za nesprávne. Je účinnejšie pomôcť mu pochopiť, že jeho správanie je neprijateľné, a vysvetliť vplyv, aký to má na ostatných. Spolupráca s nimi a pomoc porozumieť tomu, čo urobili, a rozmýšľať o spôsoboch, ako veci napraviť, s väčšou pravdepodobnosťou pomôže zastaviť šikanovanie.



# Dodatok

## Šikana

**Bullies Out** – e-mentori ponúkajú online podporu e-mailom na adrese [mentorsonline@bulliesout.com](mailto:mentorsonline@bulliesout.com). Charita proti šikanovaniu so sídlom vo Walese spolupracuje s jednotlivcami, školami, univerzitami a mládežníckym a komunitným prostredím [www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

**Aliancia proti šikanovaniu** – Informácie pre školy, rodičov/opatrovníkov a deti a mladých ľudí o všetkých aspektoch šikanovania.  
[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

**Kidscape** – Charita proti šikanovaniu, ktorá poskytuje školenia a semináre pre šikanované deti a mladých ľudí. [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

**The Diana Award** – mladí veľvyslanci vyškolení na pomoc druhým.  
[www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

## Linky pomoci a podporné služby

### Všeobecné

**Samaritans** – [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) – 116 123 na bezplatné volanie.  
linka vo waleštine: 0808 164 0123 na bezplatné volanie (otváracie hodiny linky nájdete na webových stránkach), e-mail, live chat a ďalšie dostupné služby

**Rethink** – [www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/](http://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/) 0300 500 0927 Rady a informácie pre ľudí s problémami duševného zdravia

**Mencap Cymru** – [wales.mencap.org.uk/cy](http://wales.mencap.org.uk/cy) Linka pomoci od pondelka do piatka od 9:00 do 17:00 hod.  
0808 8000 300

**Meic** – [www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym) – Informačné poradenstvo a obhajoba detí a mladých ľudí

**Childline** – [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) Tel: 0800 1111

**Kooth** – [www.kooth.com](http://www.kooth.com) – Poradenské služby

**CALL** – [www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?](http://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?) – C.A.L.L. Community Advice and Listening Line. (Poradenská a komunikačná linka pre spoločenstvo)

### Rodičia/opatrovníci

**Family Lives** – Family lives: dôverná linka pomoci rodičom/opatrovníkom – 0808 800 2222

**ParentZone** – Podpora a poradenstvo pre rodičov/opatrovníkov [www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk)

**YoungMinds** – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) Duševné zdravie mladých ľudí.  
Linka pomoci pre rodičov – 0808 802 5544



## Poradenské a podporné siete

### Všeobecné

**Internet Watch Foundation** – [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk) Nahláste nelegálne obrázky/fotografie detí a mladých

**Victim Support** – Nahláste zločin z nenávisťi vo Walese.  
[www.reporthate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/](http://www.reporthate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/)

**CEOP** – [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk) Ak existuje podozrenie na sexuálne zneužívanie alebo vykorisťovanie detí.

**NSPCC** – [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) Ak si myslíte, že je dieťa v bezprostrednom nebezpečenstve, neodkladajte to a zavolajte polícii na číse 999 alebo nám zavolajte na číslo 0808 800 5000

**Mental Health Matters Wales** – [www.mhmbcb.com/](http://www.mhmbcb.com/)

### Rodičia/opatrovníci

**Internet Matters** – Poradenstvo v otázkach online pre rodičov/opatrovníkov a deti a mladých ľudí. [www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Deti a mladí ľudia

**Heads Above The Waves** – Podpora mladých ľudí trpiacich depresiou alebo sebapoškodzovaním.  
<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

### Ostatné

**School Beat** – Základný program styčných kontaktných miest pre školy vo Walese.  
[www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/](http://www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/)

**Deti vo Walese** – Národný zastrešujúci orgán pre organizácie a jednotlivcov z dobrovoľného, štatutárneho a profesionálneho sektora, ktorí pracujú s deťmi, mladými ľuďmi a ich rodinami vo Walese a pomáhajú im zabezpečiť, aby boli vypočutí.  
[www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/)

**Detský komisár pre Wales** – Hovorí za deti a mladých ľudí vo Walese v dôležitých otázkach a podporuje ich pri zisťovaní ich práv v rámci UNCRC. Zabezpečuje aby verejné orgány zodpovedali za svoje povinnosti voči deťom a mladým ľuďom.  
[www.childcomwales.org.uk/](http://www.childcomwales.org.uk/)

**Čas na zmenu Walesu** – [www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/](http://www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/) Kampaň s názvom #WeCanWeWill pre mladých ľudí, ktorej cieľom je zmeniť postoje k duševnému zdraviu, ukončiť stigma a diskrimináciu

### Problémy online

**Childnet International** – Všetky aspekty online bezpečnosti [www.childnet.com](http://www.childnet.com)