

odmietnutie šikanovania: práva, rešpekt, rovnosť



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Ahoj

Škola by mala byť bezpečným miestom.

Na tomto mieste sa učíš nové veci, hráš sa, a nachádzaš priateľov.

Šikanovanie tomu zabraňuje.

Nikto by nemal byť šikanovaný.

Šikanovanie spôsobuje, že sa ľudia cítia zranení, osamelí a smutní.

Šikanovanie je zlé správanie, ktoré:

- má v úmysle niekomu ublížiť, vystrašiť ich alebo rozrušiť
- opakuje sa
- deje sa to úmyselne
- sa zameriava na niekoho kvôli tomu, kto sú, ako vyzerajú alebo čo robia.



Všetky deti a mladí ľudia majú práva.

Dohovor OSN o právach dieťaťa (UNCRC) **hovorí:**

- **máš právo na ochranu pred ublížením**
- **máš právo na vzdelanie.**

Šikanovanie bráni deťom a mladým ľuďom uplatniť si tieto práva.

Šikanovanie môže byť:

Slovné

- Keď ti niekto dáva škaredé mená
- Keď si ťa niekto doberá, a robí si z teba srandu
- Keď sa ti niekto vyhráža alebo ťa zhadzuje



Emocionálne

- Keď niekto o tebe šíri fámy alebo klebety
- Keď o tebe ľudia hovoria za tvojim chrbtom
- byť vynechaní, vylúčení alebo izolovaní



Online

- Keď o tebe boli zverejnené škodlivé alebo nepríjemné veci online
- Keď o tebe boli zverejnené nepríjemné veci alebo zdieľané nepríjemné obrázky na mobilných telefónoch, aplikáciách alebo online



Fyzické

- Keď ťa niekto bije, kope a udiera
- Keď ťa niekto podrážka alebo zrazí na zem
- Keď ťa niekto núti robiť veci, ktoré nechceš urobiť



Písomné

- Keď o tebe píšú nepríjemné poznámky alebo graffiti
- Keď dostávaš zraňujúce alebo nepríjemné správy a listy



Si šikanovaný? To nie je tvoja chyba!

Nie všetko je šikanovanie

Šikanovanie nie je:

- vzájomné doberanie sa s priateľmi, ktoré sa vymkne z rúk, ale stane sa to iba raz
- hádka alebo dohadovanie sa s priateľom
- boj alebo hádka, ktorá sa stane iba raz
- keď niekto nechce byť твоjím priateľom.

Keď niekto koná spôsobom, ktorý ubližuje alebo rozrušuje ostatných ľudí, nazýva sa to zlé správanie. Ak to niekto robí úmyselne, môže to byť šikanovanie.

Ak sa obávaš ktorejkoľvek z týchto vecí, povedz to niekomu v škole.

Veci, ktoré môžeš urobiť

Ak sa cítiš **bezpečne**, môžeš:

- ich požiadať, aby prestali
- povedz im, aby odišli
- choď preč a nájdi si iných priateľov, s ktorými sa môžeš hrať.

Môžeš to povedať niekomu v škole a oni ti pomôžu.

Veci, ktoré by si nemal robiť:

- Nemysli si, že je to tvoja chyba.
- Never nepríjemným veciam, ktoré o tebe povedali.
- Nerob to, čo ti hovoria, že máš urobiť.
- Nehnevaj sa.
- Nesmieš ich udrieť.
- Nesprávaj sa zle voči nim, aby si im to vrátil.



Máš právo byť v bezpečí.

Nemusíš zmeniť, ako vyzeráš alebo kto si.

Keď vidíš, že niekto je šikanovaný:

- povedz to niekomu
- nebuď ticho
- neignoruj to
- nepridaj sa k nim
- nesmej sa, z toho čo sa deje
- nezdieľaj alebo nedaj lajk príspevkom online, ak si myslíš, že ide o šikanovanie.



Povedz to niekomu

Ak to niekomu povieš, povedz mu všetko, čo si pamätáš, napríklad:

- čo sa stalo
- kde sa to stalo
- koľkokrát sa to stalo
- kto to videl, keď sa to stalo
- kto bol zapojený
- ako si sa cítil.

Niekedy je dobré pohovoriť si s priateľom, ktorý s tebou môže ísť za dospelým alebo učiteľom.



Šikana nie je v škole povolená.

Čo by mala robiť tvoja škola

Ak to povieš učiteľom, mali by ťa počúvať.

Mali by brať to, čo hovoríš, vážne.

Mali by podniknúť kroky a zastaviť šikanovanie.



Ak sa veci nezlepšia

Ak to povieš učiteľovi a veci sa nezlepšujú, **povedz o tom niekomu inému**. Môžeš požiadať priateľa, svojho rodiča alebo opatrovníka, aby šli s tebou.

Ak ty, alebo tvoja rodina nemáte pocit, že sa tvoja škola snaží zabrániť šikanovaniu, môžete podať sťažnosť. Tvoja škola ti s tým pomôže.



**Ak o tom tvoja škola nevie,
nemôže ti pomôcť zastaviť to.**

Pomoc a poradenstvo

Ak je to pre teba ťažké hovoriť s niekým v škole alebo doma, kontaktuj Meic. Je to bezplatná linka pomoci pre deti a mladých ľudí, aby si s niekým mohli pohovoriť o svojich obavách každý deň od 8.00 hod. do polnoci.

www.meicymru.org

☎ 080880 23456

Sada nástrojov

Ak chceš, k dispozícii je sada nástrojov s ďalšími informáciami a pomocou.

Viac informácií nájdeš na [webovej stránke Hwb](#).



Poradenstvo

Ak ťa šikanovanie rozrušuje, existujú ľudia, ktorí ti môžu pomôcť s týmito pocitmi vyrovnať. Sú známy ako poradcovia.

Školy poskytujú poradenstvo pre 6. triedu a strednú školu. Webové stránky tvojej mestskej rady tiež obsahujú informácie o tom, čo je dostupné v tvojej oblasti.

Môžeš sa dohodnúť na stretnutí alebo požiadať dospelého, ktorému dôveruješ, aby ti ho zariadil.



Ďakujem za prečítanie.

Šikanovanie nikdy nie je tvoja chyba!

Ak potrebuješ pomoc – povedz to niekomu v tvojej škole.