

# odmietnutie šikanovania: práva, rešpekt, rovnosť



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Ahoj

## Vzdelávanie je dôležité.

Toto je tvoj čas v škole. Nejde iba o to, čo sa naučíš – pripravuje ťa to na tvoju budúcnosť

Škola by mala byť bezpečným miestom. Miesto, kde môžeš rozvíjať svoje zručnosti, rásť a užívať si priateľstvá.

## Šikanovanie tomu môže zabrániť.



## Nikto by nemal byť šikanovaný.

Šikanovanie spôsobuje, že sa ľudia cítia zranení, v nebezpečí a nerešpektovaní. Ľudia môžu mať pocit, že sú bezmocní, osamelí a akoby nemali moc zmeniť veci.

## S ľuďmi by sa malo zaobchádzať rovnako.

Nemala by existovať žiadna diskriminácia. Taký je zákon (zákon o rovnosti 2010).

Waleská vláda požaduje, aby sa všetky deti a mladí ľudia rešpektovali, aby sa cítili bezpečne, a aby v škole prežili príjemné obdobie.



Napísali sme nové pokyny pre školy z celého Walesu o tom, ako predchádzať šikanovaniu a čeliť mu.

Táto brožúra vysvetľuje, čo je šikanovanie a čo ním nie je.

Obsahuje rady, ako sa vysporiadať so šikanovaním a kde získať pomoc.

# Tvoje práva



**Dohovor OSN o právach dieťaťa** (UNCRC) je zoznamom 42 práv detí a mladých ľudí. Hovorí, že máš právo:

- byť chránený pred zranením a zlým zaobchádzaním
- na kvalitné vzdelanie, ktoré ti pomôže rozvíjať svoje talenty a schopnosti
- praktizovať svoje náboženstvo
- na bezpečné prostredie.

Mali by ste využívať tieto práva a rešpektovať práva ostatných. Šikanovanie bráni ľuďom uplatniť si ich práva.

Wales zaviedol dohovor UNCRC do zákona v oblasti práv detí a mladých ľudí (Wales) z roku 2011.

**Znamená to, že musíme brať ohľad na práva detí a mladých ľudí pri všetkom, čo robíme.**

Tvoje právo na bezpečné a kvalitné vzdelanie znamená, že tvoja škola:

- by mala mať plán na podporu pozitívneho správania a na čelenie šikanovaniu
- musí mať zásady správania, ktoré vysvetľujú, ako to robia
- by sa mala s tebou porozprávať o zásadách a činnostiach
- by sa mala uistiť, že vieš o týchto zásadách, aby si vedel, ako sa máš správať.



**Šikanovanie bráni ľuďom uplatniť si ich práva.**

# čo je to šikanovanie?

Neexistuje žiadna právna definícia šikanovania. Šikanovanie znamená rôzne veci pre rôznych ľudí. V tomto usmernení definujeme šikanovanie ako:

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



Šikanovanie:

- niekomu ubližuje alebo ich rozrušuje
- zameriava sa na niekoho, a dáva im pocit bezmocnosti ohľadom možností zastaviť to
- deje sa to úmyselne
- deje sa to opakovane, viac ako jeden raz.



# Druhy šikanovania

## 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
- Keď si vynechaný/á, vylúčený/á alebo izolovaný/á



## Online

- Keď o tebe boli zverejnené škodlivé alebo nepríjemné veci online
- Dostávanie nepríjemných správ alebo vyhrážanie sa online prostredníctvom aplikácií ako Snapchat alebo Instagram
- Keď niekto používa falošný profil na sociálnej sieti, aby si robil žarty z druhých
- Zameranie sa na niekoho zneužitím osobných obrázkov
- Zacielenie na niekoho zneužitím súkromných explicitných obrázkov vrátane sexuálnych obrázkov



## Fyzické

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



Šikanovanie sa deje rôznymi spôsobmi.

# Šikanovanie súvisiace s predsudkom

**Šikanovanie sa deje v mnohých ohľadoch, všetkým ľuďom, a z mnohých dôvodov.**

Šikanovanie je niekedy o vzhľade – vysoký, krátky, príliš tučný, príliš tenký, bohatý, chudobný alebo dokonca o farbe vlasov.

Šikanovanie sa môže zamerať na to, čím sa identita osoby odlišuje od ostatných. Môže byť zamerané na jednu osobu alebo celú skupinu, pretože sú odlišní, či už je to pravda alebo nie. **Toto sa nazýva predsudok.**

Šikanovanie súvisiace s predsudkom je šikanovanie kvôli:

- tvojej rase alebo tvojmu náboženstvu
- tvojej kultúre alebo pôvodu rodiny
- tvojim špeciálnym potrebám alebo postihnutiu
- tvojej rodovej identite a spôsobu, akým vyzeráš alebo konáš
- tvojej sexuálnej orientácii – (heterosexuálna, homosexuálna, lesbická alebo bisexuálna)
- sexizmus – kvôli tvojmu pohlaviu (často sa jedná o obťažovanie).

## Tvoje pocity

Keď si predmetom šikanovania, môžeš sa cítiť veľmi nešťastný/á, depresívny/a, alebo izolovaný/á.

### Šikanovanie nie je tvoja chyba:

- Never neprijemným veciam, ktoré o tebe povedali.
- Si hodnotnou osobou.
- Máš právo byť v bezpečí.
- Nemusíš zmeniť, ako vyzeráš alebo kto si.

Pokús sa podniknúť nejaké kroky. Aj keď je to ťažké, povedz o tom niekomu. Môže ti to pomôcť cítiť sa lepšie, pretože to dokazuje, že nie si bezmocný/á.



**Ak sa cítiš rozrušený/á, smutný/á alebo celkovo zle, daj o tom niekomu vedieť. Porozprávaj sa s priateľmi alebo rodinou alebo použi linku pomoci na konci tohto dokumentu.**

# zlé správanie

Medzi zlým správaním a šikanovaním je rozdiel. Niektoré veci by ťa mohli rozrušiť, ale nie je to šikanovanie, ak:

- je to boj alebo hádka, ktorá sa stane iba raz
- je to žartovanie, ktoré sa jedenkrát vymkne z rúk
- je to problém v priateľstve
- keď niekto nechce byť твоjím priateľom.

## Povedz to niekomu

Možno budeš schopný/á vyriešiť problémy sám/sama. Ak sa však necítiš bezpečne, alebo že to dokážeš, neurob tento krok bez podpory priateľov alebo učiteľov.

Niektoré veci, o ktorých by si vždy mal/a povedať svojej škole:

- násilie
- nežiaduce sexuálne správanie
- zlé správanie z dôvodu tvojej rasy alebo identity
- zlé správanie voči tebe z dôvodu твоjich osobitných potrieb alebo postihnutia
- správanie, ktoré ťa ohrozuje alebo spôsobuje, že sa necítiš v bezpečí
- všetko, čo sa stane online, čo ťa rozrušuje, alebo čo by ti mohlo uškodiť.

## Odmietnutie šikanovania

Keď vidíš, že niekto je šikanovaný:

- nahlás to svojej škole
- ponúkni ísť s osobou a povedať to niekomu
- choď s nimi a svojimi ďalšími priateľmi medzi hodinami a prestávkami.

## Žartovanie

Ľudia sa môžu pokúsiť ospravedlniť šikanovanie tvrdením, že je to iba vtip alebo je to len žartovanie.

### Je to žartovanie, keď:

- každý zúčastnený chápe, že je to žartovanie
- je to zábavné pre každého
- každý sa cíti byť súčasťou skupiny, a v bezpečí

Keď blízki priatelia vtipkujú, navzájom sa doberajú a všetci sa zabávajú, nejde o šikanovanie.

### Nie je to žartovanie, keď:

- niekto sa cíti zranený alebo ponížovaný
- robí sa sranda z niekoho identity
- niekto sa cíti vylúčený
- niekto sa cíti v nebezpečí.



# Bolí ste šikanovaní?

Ak ste šikanovaní, nemusíte sa s tým vysporiadať sami. Povedzte to niekomu, komu dôverujete, ako napríklad:

- priateľ
- tvoj brat alebo sestra
- tvoji rodičia alebo opatrovníci
- učiteľ alebo iný dospelý v škole



## Nahlás to

Predtým, ako to nahlásiš, je potrebné zvážiť:

**Nezabudni aké boli fakty** – napíš, čo sa stalo. Videl niekto iný čo sa stalo?

**Zapisuj si časy** – zapíš si, ako často sa to stáva, kde a kedy.

**Uschovaj si akékoľvek dôkazy** – pomôže ti to ukázať ľuďom, čo sa stalo, a môže ti to pomôcť, aby si boli vypočutý/á. **Uschovaj si akékoľvek dôkazy – pomôže ti to ukázať ľuďom, čo sa stalo, a môže ti to pomôcť, aby si boli vypočutý/á.**

- urob si fotografiu toho, čo bolo poškodené
- ukladaj si online správy alebo texty, ktoré sú kruté alebo urážlivé
- urob si fotografiu zranení, ak si bol/a fyzicky zranený/á.

Keď budeš mať dôkazy, nezabudni:

- ukladanie online správ, ti nebráni zablokovat' odosielateľa online
- môžeš nahlásiť šikanovanie online na stránkach sociálnych sietí, kde sa to deje.

Ak ti bol zaslaný neprijateľný obrázok, nikomu ho neposielaj. Pomocou zariadenia ukáž učiteľovi alebo dospelému, čo je v správe.



Možno budeš chcieť získať informácie z webovej stránky alebo sa porozprávať s niekým z linky pomoci. Na konci tejto príručky je zoznam.



# Pod'me d'alej

Ak to povieš učiteľovi a veci sa nezlepšujú, povedz o tom niekomu inému.

**Môžeš to povedať inému zamestnancovi, tvojmu ročníkovému vedúcemu alebo riaditeľovi školy.** Môžeš požiadať priateľa, rodiča alebo opatrovateľa, aby išli s tebou. Môžu ti pomôcť zabezpečiť, aby ťa niekto počúval.



## Podaj sťažnosť

Ak ty, alebo tvoja rodina nemáte pocit, že sa tvoja škola snaží zabrániť šikanovaniu, môžete podať sťažnosť.

Všetky školy musia mať postup na podávanie sťažností. Zvyčajne je na webovej stránke školy, ale môžeš požiadať o jeho kópiu. Stanovuje, ako sa tvoja škola zaoberá sťažnosťami a poskytne ti meno toho, kto ti v tomto procese pomôže.

Sťažnosť by mala byť podaná, iba ak:

- si podnikol/a kroky na vyriešenie situácie s tvojou školou
- situácia sa nezlepšuje
- máš pocit, že škola neurobila dosť na to, aby ti pomohla.



### Tipy na riešenie problémov:

- nájdi ten správny čas
- zostaň v klude
- porozprávaj sa so zúčastnenými ľuďmi
- buď sebavedomý/á a odhodlaný/á
- vysvetli, ako sa cítiš.



Keď vidíš šikanovanie, môžeš sa cítiť rozrušený/á alebo smutný/á.

Nemusíš sa s tým vysporiadať sám/sama. Povedz to niekomu, komu dôveruješ.

# Nebud' ten, ktorý šikanuje ostatných



Šikanovanie niekoho je zlé.

Poškodzuje každého zúčastneného.

To neznamená, že ste zlý človek,  
ale musí to skončiť.

Existuje veľa dôvodov, prečo ľudia šikanujú ostatných. Možno budeš potrebovať pomoc pri porozumení, prečo konáš tak, ako to konáš.

Ak nechceš o tom s niekým hovoriť, porozmýšľaj o nasledujúcom:

- Kto bol zranený?
- Boli ostatní tiež rozrušení?
- Chcel/a by si, aby tak zaobchádzali s tebou?
- Ako si sa vtedy cítil/a?
- Bol/a si na nich nahnevaný/á, citlivý/á alebo naštvaný/á alebo niečo iné?
- Rozpoznáš tento pocit v budúcnosti a zastavíš svoje konanie?
- Deje sa v tvojom živote niečo iné, s čím potrebuješ pomôcť?
- Ako by si mohol/a veci napraviť?



**Každý** občas potrebuje pomoc. Nie je teda nič zlé na tom, keď požiadaš o pomoc pri zmene správania. Je to skutočne odvážne požiadať o to.

# Ide sa ďalej

Šikanovanie ťa môže rozrušiť, bez ohľadu na to, akú úlohu v ňom hráš. Môže pohltiť všetky tvoje myšlienky a emócie. Existujú ďalšie príjemné veci, nad ktorými môžeš rozmýšľať, a ktoré môžeš robiť, napríklad:

- vstup do nového klubu
- začni s novým záujmom alebo činnosťou
- nájdi si iné veci, ktoré ťa bavia počas obeda alebo po škole.



## Pomoc a poradenstvo

Ak je to pre teba ťažké hovoriť s niekým v škole alebo doma, kontaktuj Meic.

**Meic** je linka pomoci pre deti a mladých ľudí, takže môžeš s niekým hovoriť o tom čoho sa bojíš alebo o obavách každý deň od 8.00 hod. do polnoci.

Meic poskytuje rady a podporu. Môžu tiež kontaktovať tvoju školu a hovoriť o šikanovaní, ak budeš chcieť.

[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

☎ 08088 023456

Ak ťa šikanovanie rozrušuje, môžeš hovoriť s odborníkom. Poradenstvo je k dispozícii v 6. triede a je bezplatné pre mladých ľudí od 11 – 18 rokov. Môžeš sa dohodnúť na stretnutí alebo požiadať dospelého, ktorému dôveruješ, aby ti ho zariadil.

Ďalšie informácie nájdeš na webovej stránke miestnej rady.



## Ďakujem za prečítanie.

### Nikto by nemal byť šikanovaný.

Môže to byť ťažké, ale pokús sa, aby šikanovanie nepohltilo tvoj život. Nedovoľ, aby ti to zabránilo tráviť čas s ostatnými a robiť veci, ktoré chceš.

## Charity proti šikanovaniu

### Bullies Out

Charita proti šikanovaniu vo Walese. Ich e-mentori ponúkajú online podporu.

[www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

[mail@bulliesout.com](mailto:mail@bulliesout.com)

### Anti-Bullying Alliance (Aliancia proti šikanovaniu)

Informácie pre deti, mladých ľudí, rodičov/opatrovateľov a školy

[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

### Kidscape

Charita proti šikanovaniu.

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

### The Diana Award

Mladí ľudia vyškolení, aby pomáhali druhým.

[www.antibullyingpro.com](http://www.antibullyingpro.com)

### Children in Wales (Deti vo Walese)

[www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying)

### Stand Against Bullying [Bridgend] at Mental Health Matters

[www.imhawales.org](http://www.imhawales.org)

## Sada nástrojov

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

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



## Pomoc a poradenstvo

### Detská linka

Detská linka ponúka poradenstvo.

☎ 0800 1111

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

### Kooth

Poradenské služby.

[www.kooth.com](http://www.kooth.com)

### CALL

Community Advice and Listening Line. (Poradenská a komunikačná linka pre spoločenstvo)

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

### The Mix

Linka podpory pre osoby mladšie ako 25 rokov.

☎ 0808 808 4994

[www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

### Mind Hub Cardiff and Vale

[www.mindhub.wales](http://www.mindhub.wales)

### The Children's Commissioner for Wales (Detský komisár pre Walese)

[www.childcomwales.org.uk](http://www.childcomwales.org.uk)

### Rovnosť a právo

Komisia pre rovnosť a ľudské práva.

[www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales](http://www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales)

## Homofóbia

### EACH

Education Action Challenging Homophobia. (Vzdelávacia akcia na odmietnutie homofóbie)

☎ 0808 1000 143

[www.each.education](http://www.each.education)

## Rasizmus

### Ukázať rasizmu červenú kartu

[www.theredcard.org](http://www.theredcard.org)

### Zdravotné postihnutie

### MENCAP Cymru

Linka pomoci pondelok až piatok, 9.00 – 17.00 hod.

☎ 0808 8000 300

[wales.mencap.org.uk](http://wales.mencap.org.uk)

## Emocionálne zdravie

### Heads Above the Waves

Podpora mladých ľudí trpiacich depresiou alebo sebapoškodzovaním.

[hatw.co.uk/straight-up-advice](http://hatw.co.uk/straight-up-advice)

### Samaritans (Samaritáni)

Bezpečné miesto pre rozhovor.

☎ 116 123

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### Rethink Mental Illness (Premýšľajte o duševnej chorobe)

Rady a informácie pre zraniteľných ľudí, ktorí majú problémy s duševným zdravím.

☎ 0300 500 0927

[rethink.org/help-in-your-area](http://rethink.org/help-in-your-area)

## Crime

### Internet Watch Foundation (Nadácia na sledovanie trestnej činnosti na internete)

Nahláste nelegálne zábery detí a mladých ľudí.

[www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

### Podpora obetiam

Nahláste zločin z nenávisťi vo Walese.

[www.reportthate.victimsupport.org.uk](http://www.reportthate.victimsupport.org.uk)

### Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP) (Centrum pre vykorisťovanie detí a ochranu online)

Ak existuje podozrenie na sexuálne zneužívanie alebo vykorisťovanie detí.

[www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

### NSPCC (Národná spoločnosť pre prevenciu týrania detí)

Ak si ty alebo iné dieťa alebo mladý človek v bezprostrednom nebezpečenstve, neodkladaj to, zavolaj na číslo 999 alebo nám zavolaj na číslo

☎ 0808 800 5000

[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

### SchoolBeat

[www.schoolbeat.org/en](http://www.schoolbeat.org/en)

## Problémy online

### Internet Matters (Internetové záležitosti)

Poradenstvo v oblasti online problémov pre deti, mladých ľudí a ich rodiny.

[www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Childnet International

Všetky aspekty online bezpečnosti.

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)

### Online bezpečnosť

V tejto oblasti na Hwb nájdete zdroje a odkazy, ktoré vám pomôžu zaistiť bezpečnosť online.

[hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/](http://hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/)