**PRACOVNÝ LIST**

**ŠIKANOVANIE A JEHO PODOBY**

Prečítaj si text:

***Čo je to šikanovanie?***

* **Šikanovanie je akékoľvek správanie, ktorého zámerom je ublížiť, ohroziť alebo zastrašovať iného človeka, prípadne skupinu ľudí.**
* Zahŕňa fyzický útok: napríklad bitie alebo poškodzovanie vecí druhého človeka, ale i útok slovný: od nadávok a ponižovania, až po ohováranie.
* Šikanovanie môže byť i nepriame – šikanujúci sa napríklad chová tak, ako by druhý človek neexistoval…
* Šikanovanie je veľmi nebezpečné. Jeho následky na duševnom a telesnom zdraví môžu byť vážne, ba i celoživotné.

***Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí úmyselne, väčšinou opakovane ubližuje druhým. Znamená to, že ti niekto, komu sa nemôžeš ubrániť, robí, čo ti je nepríjemné, čo ťa ponižuje, alebo to jednoducho bolí.***

Šikanovanie je aj to:

* keď ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa ti
* keď sa ti vysmievajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov
* keď ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa ti, že ak to neurobíš, počarbe ti zošit, vysype ti veci z tašky
* keď ťa nútia odísť z vyučovania
* keď ti spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci
* keď ti spolužiaci robia veci, ktoré sú ti nepríjemné (napr. nadávajú ti, strkajú do teba, schovávajú ti veci)

*Často sa hovorí, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť.*

**To nie je pravda!**

Nikomu, ani tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť ťa, sužovať.

Podobné problémy má mnoho detí. Mali ich aj mnohí známi ľudia. V detstve bol šikanovaný napr. herec Tom Cruise, spevák Phil Collins a mnohí ďalší. Každý z nich sa týchto problémov po čase zbavil a nezabránilo im to dosiahnuť úspech v ďalšom živote.

***Pamätaj si:***

* Nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov.
* Nie je správne odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický hendikep.
* Nie je správne mlčať, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponižovanie druhých.
* Nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť šikanujúcim, aby si mlčal.
* Nie je správne nečinne sa prizerať, alebo byť ľahostajný, keď sa staneš svedkom šikanovania. Hovorí sa o "žalovaní" ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Keď niekto ohlási šikanovanie, vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje to, že sa nebojí a že má dosť sebavedomia, aby sa šikanovať nenechal.