

## Čo sa dá robiť so šikanovaním?

Môže sa zdať, že sme preštudovali veľa materiálu ohľadne toho, čo robiť proti šikanovaniu. Avšak pokiaľ nebudeme veľmi dobre rozumieť základným otázkam, bude ťažké úspešne zvládnuť agresiu. V tejto časti budeme rozoberať iba stratégie zvládnutia individuálneho šikanovania a nie všeobecnejšie prístupy, ako sú súdy a zmluvy medzi školou, rodičmi a žiakmi.

Než sa začneme zaoberať šikanovaním, treba identifikovať niektoré zásady zvládnutia agresie:

- šikanovanie v akejkoľvek forme je neprípustné;
- dôležitý je skorý zásah;
- jednotlivci musia niesť zodpovednosť za vlastné skutky;
- rodičia musia niesť zodpovednosť za vlastné deti;
- neschopnosť vysporiadať sa so šikanovaním povzbudí ďalšiu agresiu.

Prevenia šikanovania je zrejme prvé, čo treba dosiahnuť, ale ak sa toto nepodarí, treba predtým, než podnikneme kroky, najprv zvážiť motiváciu agresie. Obet' potrebuje súčasne ochranu a pomoc, aby sa stala asertívnejšia a menej zaujímavým terčom pre šikanovanie. Od šikanujúcej osoby treba vždy očakávať nápravu akejkoľvek škody alebo strachu, ktorý spôsobila.

### Prevenia šikanovania

Väčšina preventívnych opatrení proti šikanovaniu sa musí začať doma, skôr než dieťa nastúpi do školy. Rodičia majú dôležitú úlohu pripraviť svoje deti tak, aby zapadli do vonkajšieho sveta mimo rodiny. Než deti začnú chodiť do školy, musia sa naučiť ovládnuť svoje agresívne impulzy a uznať, že aj ostatní ľudia majú svoje potreby. Deti sa nestávajú rovnako rýchlo spoločensky spôsobilé, ale nech je rýchlosť ich prispôsobenia sa akákoľvek, proces je vždy ten istý. Rodičia môžu pomôcť deťom nasledujúcim spôsobom:

- byť príkladom dobrých vzťahov
- zvládať vlastnú agresiu
- dávať jasne najavo, že násilná agresia je neprijateľná
- okamžite zastaviť akúkoľvek známku neprijateľnej agresie
- identifikovať a pomenovať účinky agresie
- opísať pocity obeť agresie
- učiť starostlivým a empatickým vzťahom.

Žiaľ, existuje tendencia predpokladať, že akékoľvek potlačenie agresie je zlé a že deťom by sa malo dovoliť alebo dokonca ich treba povzbudzovať, aby otvorene ukázali svoje city. V skutočnosti väčšina detí až príliš pohotovo každému ukazuje, čo si myslí! Deti sa naučia sebakontrolu najlepšie tým, že najprv budú kontrolované zvonku. Keď deti rastú, miera vonkajšej kontroly, ktorú potrebujú, sa znižuje, ale ak sa kontrola zníži príliš rýchlo alebo sa nerealizuje ako prvý krok, výsledkom je nekontrolované a neposlušné dieťa. Rovnováha medzi vonkajšou a vnútornou kontrolou je veľmi jemná a musí sa ustavične nastavovať na potreby každého dieťaťa v každom vývojovom štádiu - tento proces je hotovým umením.

Deti, ktoré sú konštitučne predisponované k agresívnemu správaniu v dôsledku svojej genetickej, hormonálnej a temperamentnej konštitúcie si budú vyžadovať špeciálnu

pozornosť, aby sa u nich zabránilo rastu agresie a šikanovaniu. Prístup k nim však nebude odlišný ako prístup k iným deťom. Neexistuje zázračné riešenie. V praxi si všetky tieto problémové deti vyžadujú "super rodičovskú starostlivosť" - inými slovami, tú najlepšiu opateru, ktorá zahrňuje:

- naučiť deti zodpovednosti za seba a iných;
- naučiť deti vážiť si seba a iných;
- naučiť deti starostlivosti a jemnosti;
- naučiť deti vhodnú asertivitu a agresiu;
- stanoviť pevné, jasné a nemenné normy správania;
- dodržiavať predvídateľnú, pravidelnú každodennú rutinu;
- usmerňovať každý náznak agresie odpútaním pozornosti a včasným zásahom;
- kontrolovať situácie, kde je agresia pravdepodobná;
- vyvarovať sa násiliu doma, v škole alebo vo filme/televízii;
- nikdy nedovoliť, aby neprijateľná agresia priniesla pre deti pozitívne výsledky - pri náprave skutkov treba vždy "zaplatiť".

Všimnite si, že štyri body obsahujú učenie. Toto je dôležitý bod, ktorý zdôrazňuje nevyhnutnosť aktívnej prevencie šikanovania. Nie je dobré očakávať, že deti prirodzene vyrastú zo svojej agresie bez zásahu dospelých. Aktívne učenie detí je také významné v prevencii agresie a šikanovania, že rozoberiem každý z vyššie uvedených bodov aj s náčrtom praktického prístupu.

### **Učiť deti zodpovednosti za seba a iných**

Je iba jediný spôsob ako naučiť deti zodpovednosti a to je dať im zodpovednosť. Ale ak dáme deťom príliš veľa zodpovednosti skôr než sú na ňu pripravené, môže to viesť k nadmernej úzkosti a až dokonca k nezvládnutiu situácie. Zodpovednosť musíme zvyšovať krok po kroku a prispôbovať ju špeciálnym požiadavkám každého dieťaťa. Toto sa dá urobiť iba s dobrým porozumením toho, čo každé dieťa potrebuje a s neustálou kontrolou. Kontrola je dôležitá k tomu, aby sme včas identifikovali akékoľvek problémy, ktoré môžu byť v kontexte prevzatia zodpovednosti obzvlášť škodlivé, až nebezpečné.

Tieto body môžu byť jasné, ale ich realizácia často chýba. Naučiť dieťa zodpovednosti si nevyžaduje iba dôkladné poznanie dieťaťa, ale aj čas. Toto je ťažšie, keď sa s deťmi pracuje v skupine, alebo keď majú dospelí aj iné záväzky alebo priority. Avšak ak si dospelí nájdu čas na porozmýšľanie o potrebách každého dieťaťa a na to, aby mu poskytl individuálnu pozornosť, výsledok je pre všetkých prospešný.

### **Naučiť deti vážiť si seba a iných**

Sebaúcta a úcta k ostatným sú úzko prepojené. Navzájom sa dopĺňajú a jedna je zrkadlovým obrazom druhej. Takže od dieťaťa, ktoré nemá úctu k sebe, nemôžeme očakávať, že si bude vážiť druhých. Nie je ťažké nájsť deti, ktoré majú malú sebaúctu, alebo zlý obraz o sebe. Deti, ktoré nemajú voči sebe kladné pocity, nielenže budú mať potešenie, keď sa budú k druhým správať zle, ale budú mať aj minimálnu úctu k sebe a k druhým. Preto tým, že naučíme deti úcte, môžeme dosiahnuť, že dieťa si vylepší obraz o sebe a prejaví úctu k iným. Dobrý príklad zo strany dospelých je jeden z najlepších spôsobov ako naučiť deti týmto zložitým vzťahom, ktoré sa slovami veľmi ťažko vysvetľujú. Nestačí len povedať "rob to takto". Väčšina detí potrebuje príklad, ktorý by nasledovala.

### **Naučiť deti starostlivosti a jemnosti**

Niektoré deti sú starostlivé prirodzene, ale väčšina nie je a musia sa starostlivosti trpezlivo naučiť. Ako sme už povedali, dobrý príklad dospelého je jeden z najlepších spôsobov ako naučiť deti starostlivosti. Keď deti cítia, že sa o ne starajú, budú sa starať aj o druhých. Niekedy je nevyhnutné deti naučiť, ako byť láskavý a jemný. Znamená to vziať dieťa za ruku a ukázať mu v najmenších detailoch presne, čo sa od neho vyžaduje. Tak ako keď učíte dieťa písať.

### **Naučiť deti vhodnej asertivite a agresii**

Na agresii, ktorá je správne nasmerovaná a adekvátne regulovaná, nie je nič zlé. Napríklad, mnoho športov si vyžaduje využitie kontrolovanej agresie a slúžia ako dobrá skúsenosť na zvládnutie hnevu a agresie. Niektoré z bojových umení sú obzvlášť dobré na ovládanie agresie. Majú veľmi jasné pravidlá, kedy a ako sa môže agresia použiť a veľmi dôkladne sa dávajú pozor, aby sa zachovával kódex správania sa.

Deti sa učia kontrolovať agresiu aj v hre, v predstavách a v bojových hrách s inými deťmi. Aj tu sa vyžaduje dôsledná kontrola, a ak treba, aj zásah, ak sa agresia vymkne z rúk. Nie je nezvyčajné, že deti sa hrajú veľmi agresívne vojnové hry plné krvi a rozmetaných tiel a často sme veľmi prekvapení, aké agresívne vedia byť zdanlivo nevinné deti. Hry na predstavivosť sú užitočné, aby sa deti naučili kontrolovať svoje emócie. Avšak nemiestne agresívna hra by sa mala aktívne obmedzovať a energia detí by sa mala konštruktívne presmerovať.

### **Stanoviť pevné pravidlá pre každodenný život**

Do určitej miery môžeme na prejavy neprijateľnej agresie alebo šikanovanie pozeráť ako na zlyhanie disciplíny - buď sa dieťa nenaučilo pravidlá rozumného správania sa alebo ich zámerne porušilo. Stojí za to si pripomenúť, že slovo "disciplína" pochádza z latinského slova *disciplina*, čo znamená učiť sa. Dôležitosť naučiť sa zvládnuť agresívne impulzy sme už zdôrazňovali a jasná a stála disciplína je nevyhnutnou podmienkou, ak deti majú mať šancu naučiť sa, čo je správne a čo je nesprávne.

Užitočná je konzistencia medzi normami stanovenými doma a normami stanovenými v škole, ale nie je absolútne nevyhnutná, pretože deti veľmi dobre vedia, aké správanie je v akej situácii prijateľné. Napríklad, deti sa veľmi často naučia správať sa inak k učiteľom, ktorí sú prísni, v porovnaní s učiteľmi, ktorí nedodržiavajú tak prísne normy správania, ktoré sami určili.

Pravidlá treba väčšinou stále opakovať, kým sa nestanú automatickou súčasťou každodenného života. Výhodou je, keď dostaneme agresiu pod kontrolu v každodennom živote takým spôsobom, že šikanovanie sa stane práve také nemysliteľné, ako vojsť do postele v topánkach alebo jesť sediac na stole. Začlenenie pravidiel spoločenských vzťahov do každodennej rutiny je veľmi účinným spôsobom dosiahnutia požadovaných noriem disciplíny. Keď sa nám toto podarí, bude iba niekedy potrebné opakovať pravidlá a šikanovanie sa pravdepodobne neobjaví.

### **Kontrola a usmernenie agresie**

Už sme zdôraznili veľký význam dôslednej kontroly detí, aby sme zabránili šikanovaniu. Nevyhnutná úroveň kontroly, ktorú vyžaduje každé dieťa, bude rôzna pri rôznych deťoch, ale nebude ťažké odhadnúť, či sme túto úroveň stanovili správne alebo nie. Ak sa objaví šikanovanie, je dôvod predpokladať, že kontrola je nedostatočná. I keď sa možno táto teória zdá nepraktická a umelá, šikanovanie sa väčšinou vyskytne tam, kde je kontrola najslabšia.

Dobrá kontrola je nielen že veľmi účinná, ale umožní nám okamžitý zásah pri zistení šikanovania predtým, než príde k väčšiemu poškodeniu.

Jednou z výhod presmerovania agresie do športu je v tom, že športové aktivity majú väčšinou vysokú úroveň kontroly. Pravidlá správania sa sú vo všetkých športoch jasné a musia sa ustavične uplatňovať pod prísnu kontrolou. Športy a súťaživé hry môžu poskytnúť výborný základ pre usmernenie a riadenie agresie.

### **Vyhýbanie sa podporovania agresie**

Všetka tvrdá práca uvedená vyššie by mala mať malý účinok, keby sa súčasne šikanovanie a iné neprijateľné agresívne správanie nepovzbudzovalo a neodmeňovalo. Nepriaznivý účinok sledovania násillia a agresie v reálnom živote alebo vo filmoch je na zraniteľné deti dobre zdokumentovaný, a preto je nelogické na jednej strane jej deti vystavovať a potom sa sťažovať, že sú agresívne.

Ak deti vidia, že agresívne správanie prinesie odmenu, bude v ňom, samozrejme, pokračovať. Odmenu za šikanovanie môže byť aj niečo, než len okamžité vzrušenie zo získania moci nad inou osobou. Môže ňou byť dosiahnutie vysokého postavenia v skupine alebo získanie perverzného osobného uspokojenia z postúpenia agresie, ktorej sme boli vystavení od inej šikanujúcej osoby, na druhú osobu. Všetky tieto "odmeny" zo šikanovania treba dôsledne zvážiť a pokiaľ možno sa im vyhnúť.

Pre mnohých sa program prevencie agresie môže zdať náročný a nemôžeme očakávať od všetkých rodičov, že ho budú celý dodržiavať. V takýchto prípadoch treba hľadať pomoc u príbuzných, učiteľov a podobne.

### **Ako zaobchádzať s dieťaťom, ktoré sme prichytili pri šikanovaní**

S deťmi, ktoré prichytíme pri šikanovaní, sa ťažko pracuje, pretože môžu svoju agresiu namieriť na každého, kto chce zasiahnuť, často bez najmenšieho záujmu o to, kto je táto osoba. Ponúkame niekoľko rád, ako zastaviť šikanovanie v čase, keď sa odohráva.

- Zvyčajne je najlepšie odviezť čím rýchlejšie obeť zo scény než postaviť sa zoči voči šikanujúcej osobe. Toto rieši problém bez toho, že by sme eskalovali násillie.
- Veľmi účinné môže byť, keď povieme šikanujúcej osobe, že si to s ňou vyriešime neskôr, bez toho, že by sme špecifikovali ako. Šikanujúca osoba sa môže obávať toho, čo sa môže stať a bude mať možnosť porozmýšľať o tom, čo sa stalo.
- Nemá zmysel byť agresívny voči šikanujúcej osobe. Agresia prináša iba viac agresie, takže problém sa môže iba zhoršiť.
- Akýkoľvek fyzický zásah môže viesť k ublíženiu. Pokiaľ ide o dospelujúceho jedinca, môžeme predpokladať, že nám bude chcieť ublížiť. Preto je dôležité zavolať si niekoho na pomoc.

### **Po šikanovaní**

Každý prípad šikanovania znamená neúspech. Neúspech, ktorému sa možno dalo predísť. Na šikanujúcu osobu, obeť a aj pozorovateľov vplýva niekoľko aspektov neúspechu:

- šikanujúca osoba sa nenaučila, že šikanovanie je neprijateľné;
- nepodarilo sa naučiť kontrolovať agresiu;
- obeť sa nenaučila byť dostatočne asertívna a nevedela sa ochrániť;
- kontrola dospelých bola nedostatočná.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že zodpovednosť za šikanovanie sa nemôže sústrediť iba na samotnú šikanujúcu osobu. Rodičia, učitelia, ostatní dospelí a aj obeť majú svoj podiel viny. Nie je pravdepodobné, že bude účinné sústrediť sa iba na šikanujúcu osobu.

Po výskyte šikanovania treba zhodnotiť všetky body, ktoré sme spomínali v tejto časti, ako aj faktory, ktoré môžu napomáhať šikanovaniu. Urobilo sa všetko preto, aby sa zmenili aspekty, ktoré môžu znížiť pravdepodobnosť šikanovania? Pravdepodobne nie!

Treba si urobiť jasno v tom, že šikanujúce osoby sú zodpovedné za svoje činy, ale tiež je dôležité, aby istú zodpovednosť prevzali aj dospelí zodpovední za kontrolu a naučenie kontrolovať agresiu. Dospelí sa vedú ľahko ospravedlniť a vety, ako "Nemôžem s tým nič urobiť - už som vyskúšal všetko" alebo "So mnou to nemá nič spoločné - vy sa s tým zaoberajte", nemôžeme akceptovať.

Fakt, že dospelí berú šikanovanie vážne, má silný účinok na deti, najmä keď vidia, že dospelí spoločne konajú proti šikanujúcej osobe. Treba ukázať, že sa podnikajú kroky na ochranu obeť. Dôležitým krokom je vážne prediskutovať prípad šikanovania v škole alebo doma.

Tri odlišné typy šikanujúcich osôb môžu vyžadovať odlišný prístup, i keď základné princípy sú tie isté.

### **Agresívna šikanujúca osoba**

Prístup, ktorý sme už opísali, je obzvlášť vhodný pre agresívnu šikanujúcu osobu. Čím viac agresie šikanujúca osoba prejavuje, tým lepšie sa dá aplikovať. Veľmi agresívne dieťa bude vyžadovať špeciálne riadenie a veľmi dôslednú kontrolu. Možno bude potrebné v ranom štádiu žiadať pomoc zvonku a treba byť pripravený vynaložiť veľké úsilie, aby sa veci dali na správnu mieru - a čo je najdôležitejšie, dodržiavať pravidlá. Ak sa bude každý zásah správne dodržiavať, bude možné dosiahnuť zlepšenie o šesť týždňov a uspokojivý stav o šesť mesiacov.

### **Úzkostná šikanujúca osoba**

Táto malá, ale dôležitá skupina potrebuje špeciálnu pozornosť. Tieto takzvané úzkostné šikanujúce osoby sa dajú rozoznať tým, že sú rovnako obeťami ako šikanujúcimi osobami. Sú to osoby, ktoré sú vo vnútri zbabelci a zvyčajne majú silný pocit zlyhania. Kombinácia nízkeho seba hodnotenia a provokujúcej agresie je známkou narušeného dieťaťa. Motivácia k šikanovaniu je skôr z dôvodu abnormálnej psychopatológie než len zo vzrušenia získaného agresívnym správaním a získaním moci nad niekým iným. Motivácia môže byť zložitá a môže zahŕňať:

- hnev voči niekomu inému než je obeť (ktorá je ľahším terčom);
- nízke seba hodnotenie, ktoré sa zlepšuje získaním moci nad inou osobou;
- slabý obraz o sebe, ktorý sa potvrdzuje zlým správaním;
- zúfalá potreba mať úspech, aj keď v ničom inom, než iba v úspešnom šikanovaní;
- túžba, aby si ho niekto všimol a aby získal pozornosť - za akúkoľvek cenu.

### **Pasívna šikanujúca osoba**

S deťmi, ktoré sa dostanú k šikanovaniu tým, že sú doňho vtiahnuté, alebo preto, že chcú byť členom gangu, sa ľahko spolupracuje. Ich hnacou silou je väčšinou túžba po ochrane a nie

čisto agresívny motív. V prípade pasívnej šikanujúcej osoby je účinné zvýšiť pocity viny u dieťaťa a prehnať prípadný trest za šikanovanie tak, aby šikanovanie nebolo ľahšou cestou.

Pre deti je jednoduché spojiť sa so skupinou šikanujúcich, pretože zodpovednosť sa rozptýli medzi všetkých a je ľahké zvaliť vinu na niekoho iného. Možno sa bude zdať nerozumné vziať každého člena skupiny na zodpovednosť za to, čo sa stalo, ale je dôležité zvyšovať osobnú zodpovednosť jednotlivca, aby si deti rozmysleli, či sa pridajú k šikanovaniu alebo nie.

### **Robiť nápravu**

Trest za šikanovanie môže byť účinný. Šikanovanie sa nikdy nesmie vyplácať. Ale príliš veľa trestov môže vyvolať hnev, agresiu a poníženie - presne to, čo nechceme. Agresívny trest bude pravdepodobne neúčinný a môže dokonca podporiť ďalšie šikanovanie. Oveľa efektívnejšie je trvať na tom, aby šikanujúca osoba urobila nápravu. Ako to presne spraviť, závisí od okolností. Avšak je dôležité zachovať rovnováhu medzi spôsobeným stresom a odškodnením. Existuje veľa možností, ako môže šikanujúci napraviť, čo spôsobil:

- verejné ospravedlnenie;
- súkromné ospravedlnenie obeti;
- písomné ospravedlnenie;
- dar alebo špeciálna služba obeti.

Treba dať pozor na to, aby sa akýkoľvek kontakt šikanujúceho a obete uskutočnil na základe súhlasu obete a aby bol uskutočnený pod kontrolou. Takáto náprava nie je pre šikanujúceho ľahká. Môže však byť prekvapujúco účinná.

### **Záver**

Optimistická správa z tejto kapitoly je, že i keď je šikanovanie vážny problém s malou prognózou do budúcnosti, dá sa spraviť veľa, aby sa zastavilo, ak sa berie vážne a ak príde k dohode medzi rodičmi, učiteľmi a deťmi.