**Čo robiť, ak si obeťou šikanovania?**

Šikanovanie by sa nemalo brať na ľahkú váhu. Pri jednej štúdii v Spojenom kráľovstve sa zistilo, že k viac ako 40-tim percentám samovrážd mladých, o ktorých podali správu miestne médiá, zjavne prispelo šikanovanie.

**Čo je šikanovanie?**

Šikanovanie zahŕňa viac ako len fyzické útoky. Môžu k nemu patriť aj:

* **Slovné útoky.**„Dievčatá dokážu slovami poriadne ublížiť,“ hovorí 20-ročná Celine. „Nikdy nezabudnem, aké prezývky mi dávali a čo mi hovorili. Vyvolávali vo mne pocit, že som neschopná, že o mňa nik nestojí, že nie som súca na nič. Keby ma zbili, to by som asi ľahšie zniesla.“
* **Vyčleňovanie z kolektívu.**„Spolužiaci sa mi začali vyhýbať,“ hovorí 18-ročná Haley. „V jedálni predstierali, že celý stôl je obsadený, aby som si k nim nemohla sadnúť. Celý rok som preplakala a vždy som jedávala sama.“
* **Kyberšikanovanie.**Štrnásťročný Daniel hovorí: „Len niekoľko úderov do klávesnice počítača môže niekomu zničiť povesť alebo aj život. Vyzerá to prehnane, ale môže sa to stať!“ Ku kyberšikanovaniu patrí aj posielanie urážajúcich esemesiek alebo fotografií cez mobil.

**Prečo ľudia šikanujú druhých?**

* **Sami zažili šikanovanie.**„Druhí mi ubližovali a mne to už išlo tak na nervy, že som aj ja začal šikanovať iných. Proste len preto, aby som zapadol,“ pripúšťa Patrik. „Keď som sa nad tým neskôr zamyslel, uvedomil som si, aké to bolo zlé!“
* **Nemajú dobré vzory.**Veľakrát sa mladí správajú k druhým... tak, ako to vidia u svojich rodičov, starších súrodencov alebo u iných príbuzných.
* **Zakrývajú tým vlastnú neistotu.**Mladí, ktorí druhých šikanujú, sa tvária nadradene, no často tým maskujú hlbokú bolesť alebo pocit nedostatočnosti.

**Kto je najčastejším terčom?**

* **Samotári.**Niektorí mladí nie sú takí spoločenskí, preto sa od druhých odťahujú. Tak sa stávajú ľahkým terčom šikanovania.
* **Mladí, ktorí sa odlišujú.**Niektorí mladí sú šikanovaní pre svoj výzor, rasu, náboženstvo alebo dokonca pre nejaký hendikep – pre hocičo, čo poslúži ako zámienka na šikanovanie.
* **Mladí, ktorí si neveria.**Agresori dokážu vycítiť, kto má o sebe nízku mienku. A práve na takýchto ľudí sa zameriavajú, keďže sa málokedy bránia.

**Čo môžeš robiť, ak ťa niekto šikanuje?**

## **1. Ignoruj ju/jeho tak často ako sa len dá.**

Šikanujúci túžia po pozornosti a po vašej reakcii, čiže čím skôr začnete ignorovať jej verbálne a neverbálne prejavy a narážky, tým skôr sa vami prestane zaoberať, stanete sa pre ňu „nezaujímavou“.

## **2. Vždy o tom povedz dôveryhodnej dospelej osobe.**

Keď sa s problémom niekomu zdôveríš, spadne z teba veľký kameň, ale hlavne ti to môže pomôcť vyriešiť hlavný problém. Povedať to môžeš učiteľke, psychologičke, rodičovi, kamarátovi. Nikdy si to nenechávaj pre seba.

## **3. S osobou, ktorá ťa obťažuje, udržuj očný kontakt.**

Obete šikany sú zvyčajne ľudia, ktorí vyžarujú dojem nízkeho sebavedomia. Očný kontakt je silný znak sebavedomia, to dá šikanujúcej najavo, že sa jej nebojíš a ona ťa tak nechá na pokoji. Šikana je veľmi nepríjemná. Ak ale budeš pôsobiť dojmom, že si voči jej pokusom provokovať ťa imúnna, ako „z betónu“ a nič s tebou nehne a nebodaj sa z jej pokusov budeš smiať, máš isté víťazstvo.

## **4. Zisti jej slabé stránky.**

A to skôr než zistí ona tvoje. Prinúť ju cítiť sa zle za to, čo (ti) robí a používaj asertívny prístup. Vyjadri sa jasne, razantne, ale nepoužívaj agresívny slovník ani násilie, ako to robí dotyčná osoba. Toto ju môže v konečnom dôsledku donútiť, aby to prestala robiť aj ostatným.

**5. Neodplácaj sa.**Pomstou sa problém nevyrieši, iba zhorší.

**6. Predvídaj.**Ak je to čo len trochu možné, vyhni sa ľuďom, ktorí by ťa mohli šikanovať, ako aj situáciám, pri ktorých by mohlo k šikanovaniu dôjsť.

**7. Obráť to na žart.**Ak sa ti napríklad niekto posmieva, že si tučný, môžeš mu povedať: „Fakt? A ja som si myslel, že sú to svaly!“

**8. Odíď.**Devätnásťročná Nora hovorí: „Ak zostaneš ticho, ukážeš, že si zrelý a že si silnejší než ten, kto ťa šikanuje. Prejavíš tým sebaovládanie, niečo, čo tomu druhému chýba.“

**9. Buduj si sebaúctu.**„Druhí vycítia, keď nie si v pohode,“ hovorí Rita. „Môžu to využiť a sebaúctu ti zničiť úplne.“