

# Pedagogické diagnostikovanie a prevencia šikanovania.

Katarína Szíjjártóová

**Kľúčové slová:** násilie, šikanovanie, pedagogické diagnostikovanie, prevencia, diagnostické techniky, preventívne techniky.

**Anotácia:** Príspevok sa zaoberá možnosťami diagnostikovania šikanovania v školskom prostredí. Odhaľovanie a identifikovanie šikanovania je v kompetencii pedagogických pracovníkov. Rovnako by nevyhnutnou súčasťou ich edukačných činností mala byť prevencia násilia.

Škola je významná sociálna inštitúcia, ktorá v súčasnosti plní svoje funkcie v neľahkých podmienkach. Učiteľské povolanie je náročné, a v neistej, nestabilnej dobe je edukácia ešte problematickejšia. Popri existenčných problémoch, ktoré odoberajú nemálo energie vedeniu školy i jej zamestnancom a nevyhnutným vzdelávaním žiakov akosi nezostáva čas, sila a zrejme ani chuť venovať sa i niektorým ďalším úlohám školy. Máme na mysli fakt, že výchovnému a socializačnému pôsobeniu školy nevenujeme takú pozornosť, ako si zasluhuje. Akosi sa zabúda, že jedným zo základných cieľov školy by mala byť výchova detí a mládeže. Mnohí učitelia z najrôznejších dôvodov supľujú výchovu poznámkami a trestami. Hoci môžeme tento fakt chápať, nesmieme ho akceptovať a tolerovať. A už vôbec sa nesmieme zmieriť s tým, že škola prestáva byť i bezpečným miestom. Miestom, kde hrubosť, ponižovanie a násilie akéhokoľvek druhu nemá mať miesto. Pre dieťa a mladého človeka musí byť škola, rovnako ako rodina, ostrovom istoty a bezpečia. Iba tak možno realizovať výchovu a vzdelávanie v plnom rozsahu a v pravom slova zmysle. Žiaľ, každodenná prax nás presvedča o tom, že naše školy nie sú izolované a násilie z ulíc sa prenáša i do školských tried, šatní, chodieb, ihrísk, toaliet ... Áno, násilie nás obklopuje takmer všade a objavuje i v školách. My sa však nemôžeme zbaviť zodpovednosti a alibisticky krčiť ramenami, že proti tomu nič nezmôžeme. Práve naopak, myslíme si, že práve učiteľ má potenciál pôsobiť proti násiliu vo všeobecnosti (i keď pomaly ale dlhodobo) a určite má možnosť, ba dokonca povinnosť, zabrániť násiliu v škole a v jej okolí. K tomu je však nevyhnutné priznať si, že sa niečo také na škole deje, nezatvárať oči, uši a srdcia pred bolesťou, ktorú dokážu spôsobiť niektoré deti svojim spolužiakom.. Je zrejmé, že úlohou učiteľov je nielen vzdelávať, vychovávať, ale i chrániť tých, ktorým je ubližované a vhodne reagovať na tých, ktorí ubližujú. Problém násilia v škole nie je nový, nová je jeho intenzita a rozsah.

Dôsledky šikanovania môžeme vnímať z niekoľkých zorných uhlov. Prirodzene, že najzhubnejšie dôsledky má táto forma násilia na obeť. Ako sa obeť cíti, čo prežíva a aké rany si berie do sveta dospelých o tom sa ešte podrobne zmienime.

Akt šikanovania má však nepriaznivé dôsledky i pre samotného agresora, ktorý sa pohybuje v bludnom kruhu násilia. Jeho život sa začína ubližovaním a ak mu nebude venovaná primeraná pozornosť a nebude mu poskytnutá vhodná odborná pomoc, budú jeho agresívne prejavy podporované, posilňované a stupňované. Tým vzniká zvýšené riziko, že sa z dieťaťa stane delikvent, ktorý bude mať neustále problémy so zákonom, ktorý bude ubližovať svojim blízkym i neznámym ľuďom a nebude mať zábrany ničť svoje okolie. Zároveň si treba uvedomiť starú známu pravdu, že násilie plodí len ďalšie násilie a že i ten, kto je teraz útočník, môže sa vďaka svojmu správaniu dostať do role obeť a podľahnúť niekomu silnejšiemu.

Šikanovanie má svoje dôsledky i pre deti, ktoré neboli ani obeťami ani priamymi agresormi, ale boli svedkami ubližovania a ponižovania svojich spolužiakov. Táto atmosféra strachu a stresu sa môže podpísať i na ich sebedovomí a prežívaní. Zvlášť v prípadoch, kedy sú svedkami toho, že sa incident nerieši a prehliada, prípadne, že tomu, kto sa obeť zastane a

snaží sa jej pomôcť, sa to môže vypomstiť. Naopak, v prípade, že nezasiahnu, môže sa v nich ozvať svedomie a výčitky ich môžu ešte dlho prenasledovať najmä vtedy, ak sa šikanovaním obeť zvlášť kruto ublížilo, prípadne obeť na násilie doplatila životom.

Ďalší, nemenej podstatný dôsledok šikanovania je fakt, že v prípade, že ho budeme tolerovať, nebudeme ho riešiť a predchádzať mu, uhniesdi sa násilie ešte trvalejšie medzi nami a mi nebudeme mať dost' síl, moci a prostriedkov zastaviť jeho zhubný nárast. Postupne sa staneme voči nemu bezmocní a apatickí.

Vráťme sa však k obeť, ktoré sú šikanovaním postihované priamo a pociťujú jeho dôsledky na vlastnej koži. Dieťa, ktoré je ponížované, zosmiešňované, bité, ktorému kradnú a ničie veci, ktoré vydierajú a odmietajú, ktorého dôstojnosť je neustále pošliapovaná, sa cíti nešťastné. Tieto deti žijú v strachu a napätí, ktoré sa postupne stáva ich každodenným sprievodcom. Trvalý stres a obavy však môžu prerásť do trvalej úzkosti a depresie. Ich prejavy sú variabilné a vzájomne sa dopĺňajú, či kombinujú. Najčastejšie sa môžeme stretnúť s poruchami spánku. Deti trpiace úzkosťou a depresiou majú problémy so zaspávaním, trápia ich nočné mory, ich spánok je nepokojný, často sa prebúdzajú, alebo naopak môžu trpieť hypersomniou, nadmernou spavosťou. Cítia sa často unavené, bez energie. Trpia poruchami príjmu potravy, ktoré môže mať dve krajné podoby, nechutenstvo alebo prejedanie sa. Typický je pohybový útlm, prípadne prílišná pohybová aktivita, ktorá býva často mylne diagnostikovaná okolím ako hyperaktivita. Deti trpiace depresiami v dôsledku šikanovania často trpia psychosomatickými ťažkosťami (konverzná porucha), čo sa prejavuje „nevysvetliteľnými“ horúčkami, bolesťami hlavy, brucha, zvracaním a pod. Ich psychické prežívanie je poznačené silnými pocitmi opustenosti, izolovanosti, beznádeje, pocitmi viny a hanby. Deti trpia zníženým sebavedomím a výraznými pochybnosťami o vlastnej hodnote. Tieto pocity ich často privádzajú k myšlienkam o zmysle či bezvýznamnosti života, k úvahám o milosrdnom vykúpení – smrti. Deti, ktoré sú dlhodobo šikanované a nevidia východisko zo svojho utrpenia, sa neraz pokúsia o samovraždu. Žiaľ, sú deti, ktoré (namiesto nás) vyriešia šikanovanie, ale za cenu svojho života. A to je príliš veľká cena za ľahostajnosť okolia.

Naším cieľom by malo byť a veríme, že je, odhaľovať známky a prejavy šikanovania, diagnostikovať ho už v počiatkoch a nečakať na tragédiu. Príznaky alebo prejavy v správaní dieťaťa, nám môže naznačiť, že sa dieťa mohlo stať obeťou šikanovania. Tieto prejavy môžu spozorovať rodičia, učitelia, vychovávatelia, príbuzní, jednoducho všetci, ktorí prichádzajú do styku s dieťaťom a sú vnímaví voči vysielaným signálom. I keď ide o nepriame prejavy šikanovania, môžu nám naznačiť, že dieťa nie je v poriadku, že sa s ním niečo deje. Ide predovšetkým o tieto znaky v správaní sa detí:

- nechcú chodiť do školy;
- boja sa cesty zo školy a do školy, chcú aby boli odprevádzané;
- nechodia zo školy a do školy priamou cestou, menia trasy;
- zhorší sa ich koncentrácia a výkony v škole;
- chodia poza školu;
- nemajú priateľov;
- cez prestávky sa držia v blízkosti a spoločnosti učiteľov;
- majú zničené osobné veci, školské pomôcky;
- domov prichádzajú neskoro, vyhladované;
- opakovane sa im „strácajú“ veci a peniaze;
- pýtajú si stále znovu a vyššie vreckové, domáce krádeže;
- prejavujú sa apaticky, nezúčastnene, sú smutné, bez nálady;
- majú problémy s verbálnym prejavom, kokcú;
- majú problémy so spaním a jedlom;
- majú na tele neustále modriny, škrabance, tržné a rezné rany;
- prejavujú sa zlostne, agresívne;

- ich nálada často kolíše, sú konfliktné;
- šikanujú iné deti, súrodencov;
- sú tajnostkárске, odmietajú povedať, čo sa im stalo;
- uvádzajú nepravdepodobné vysvetlenia svojho správania sa a pod.

Mnohé z týchto prejavov môžu mať i iné vysvetlenie, ale je viac ako pravdepodobné, že ak ide o ich dlhšie trvanie a vzájomné dopĺňanie, ich príčinou je ubližovanie dieťaťu. Prirodzene, treba vylúčiť i všetky iné možné príčiny takéhoto správania sa. Je však dôležité, aby sme vôbec pripustili, že môže ísť i o prejavy šikanovania. Tomu sa totiž dobre darí najmä vďaka faktu, že mnohí z nás jeho existenciu popierajú prípadne bagatelizujú a podceňujú. Okrem týchto nepriamych signálov, šikanovanie „usvedčia“ i priame znaky, ktoré sú natoľko jasné a čitateľné, že by sme ich nemali prehliadať:

- zosmiešňovanie a ponižovanie;
- nadávanie a kritizovanie;
- ignorovanie a pohrdanie;
- poškodzovanie vecí;
- vydieranie a vyhrážanie sa;
- obmedzovanie slobody;
- telesné útoky a bitie;
- nútenie k požívaniu alkoholických nápojov a drog;
- nútenie k sexuálnym aktivitám.

Šikanovanie môžeme zaevidovať tromi spôsobmi. Prvý a najmenej sa vyskytujúci spôsob je priama výpoveď obeť. Fakt, že sa nám obeť šikanovania prizná sama je skôr hypotetická, ale našťastie sú i deti, ktoré prekonajú priepasti strachu a zúfalstva a rozhodnú sa vyhľadať pomoc. Druhý spôsob je svedecká výpoveď. Ide o príklad, kedy nás na daný problém niekto upozorní. Zvyčajne ide o kamaráta, alebo spolužiaka, ktorý nechce svojim mlčaním prispievať k ubližovaniu. Tretia možnosť, ktorá by mala byť najrozšírenejšia a najprirodzenejšia, je dôkladné pozorovanie správania sa detí a jeho analýza. Tento spôsob však predpokladá, že budeme mať otvorené oči, rozum i srdcia a nebudeme prehliadať a ignorovať násilie v akejkoľvek forme na strane jednej a utrpenie na strane druhej.

Ak boj proti šikanovaniu v škole myslíme naozaj úprimne, mali by sme sa zamyslieť nad otázkou, čo môžeme konkrétne urobiť, aby sme dali šikanovaniu minimálnu šancu. Vychádzame z názoru, že šikanovanie nie je jav, ktorý sa odohráva výlučne medzi agresorom a obeťou. Šikanovanie môže existovať a pretrvávajú len v podmienkach priaznivej sociálnej a kultúrnej klímy prostredia - v našom prípade školského prostredia. Prostredie školy je determinované jednak vzťahmi medzi deťmi a dospelými, jednak faktormi, ktoré viac či menej, priaznivo či nepriaznivo ovplyvňujú násilie medzi deťmi. Medzi faktory, ktoré sa podieľajú na šikanovaní, patrí tolerancia násilia a agresívnych prejavov, preferovanie a zdôrazňovanie telesnej sily, atmosféra súťaživosti a konkurencie, neexistencia jasných a pevných pravidiel správania sa a postupov riešenia šikanovania na konkrétnej škole, používanie telesných trestov, nedostatočná a neefektívna komunikácia medzi deťmi a dospelými a ponížovanie šikanovania ako prirodzeného javu, jeho i skrytá akceptácia.

Ak chceme zabrániť rozmachu šikanovania na škole, musíme postupovať systematicky a koordinovane. Prevencia šikanovania v škole by sa zameriava nielen na deti, ako prípadné obeť, či agresori, ale i na učiteľov a rodičov. To znamená, že je nevyhnutné zabezpečiť komplexné podmienky, ktoré budú eliminovať potenciálne šikanovanie.

Prvú časť celoškolského prístupu k prevencii tvorí informačná báza. Jej podstatou je poskytnúť učiteľom potrebné informácie o danom probléme, jeho rozsahu, dôsledkoch, príčinách, možných prejavoch, diagnostike i riešení konkrétnych prípadov. Je len prirodzené, že i samotné deti by mali mať základné informácie o šikanovaní a vedeli ho rozpoznať.

Rovnako deti a ich rodičia majú byť informovaní o zámere školy netolerovať násilie a pripravenosti odhaľovať a riešiť všetky prejavy šikanovania.

Informácie o šikanovaní sú nevyhnutnou súčasťou boja proti tomuto patologickému javu, ale nie sú samé osebe dostačujúce. Nadviazať na ne musí vytvorenie priaznivého prostredia. Máme tým na mysli predovšetkým požiadavku vytvorenia jasných pravidiel akceptovateľného správania sa a bezpečného spolužitia, ktoré sú známe všetkým a sú pre všetkých záväzné. Je vhodné, ba žiaduce, ak sa na ich koncipovaní podieľajú i deti. Rovnako treba jasne stanoviť sankcie za porušovanie pravidiel a dbať na ich spravodlivom ukladaní. Pravidlá a ich dodržiavanie môže byť „spečatené“ zmluvou, ktorú podpisujú deti i dospelí. Nepriaznivú klímu pre šikanovanie vytvoríme jednak uskutočňovaním dohľadu nad žiakmi a sprehľadnením prostredia v škole, aktívnym odhaľovaním šikanovania ale i preferovaním výchovy, ktorá je založená na pozitívnom hodnotení a nie na trestoch. To úzko nadväzuje i na potrebu budovať otvorené vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi, v rámci ktorých je dieťaťu umožnené vyjadrovať svoje názory, pocity a potreby, ktoré by mali dospelí rešpektovať. Diskusie o kultúrnych, rasových či iných odlišnostiach, o predsudkoch a právach v deťoch posilnia vzájomný rešpekt a toleranciu. Vhodné je uplatňovať princíp kooperácie medzi deťmi pri všetkých školských činnostiach, kde je možné ho uplatniť. Podobne je nevyhnutnou súčasťou prevencie šikanovania, zakomponovanie jej základných ideí a hodnôt do učebných osnov. Princíp a hodnota úcty k druhým ľuďom a k okoliu vôbec, by nemala byť prezentovaná izolovane. Myšlienky pomoci, spolupatričnosti, súcitu a empatie by mali byť organickou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu. Škola nie je továreň na fakty a informácie. Našou doménou je práve výchova k hodnotám, ktoré sú akceptovateľné spoločnosťou. Využívajme každý predmet k tomu, aby sme, okrem iného, viedli deti cestou tolerancie, solidarity a úcty. Nie je vhodné túto úlohu prenechávať len etickej a náboženskej výchove, náuke o spoločnosti. Musíme predsa využiť i výchovné možnosti ostatných predmetov. Napríklad pri výučbe slovenského jazyka môžeme venovať pozornosť dielam odmietajúcim násilie, či konkrétne šikanovanie, žiaci môžu spracovať takto ladenú tému úvahy, eseje; v dejepise môžeme upozorniť na historicky významné postavy, ktoré bojovali za práva druhých a odcudzovali ponižovanie a násilie alebo na matematike môžeme vyrátať, koľko percent detí z nejakej školy sa stretlo so šikanovaním a pod.

Treťou, mimoriadne podstatnou a veľmi podceňovanou, oblasťou prevencie šikanovania v škole je sebaopoznávanie dieťaťa a nácvik sociálnych zručností. Tie sú nevyhnutné z dvoch pohľadov. Jednak bránia budúce i súčasné obeť, čím sa znižuje riziko a intenzita šikanovania a jednak ich aplikovanie zmierni potrebu detí reagovať na niekoho agresívne, násilne a teda šikanovať. Tieto zručnosti totiž pomáhajú deťom presadiť sa prijateľným spôsobom. K základným sociálnym zručnostiam patrí efektívna komunikácia. Tá je nevyhnutným predpokladom porozumenia medzi ľuďmi. Do tejto oblasti patrí napríklad i nácvik sebaistého verbálneho i neverbálneho prejavu (jasná a jednoznačná reč, pohľad do očí, sebaistá chôdza a pod.). Jedna z foriem ako efektívne komunikovať je i schopnosť byť asertívny. To znamená vedieť vyjadriť svoje potreby, názory, emócie a práva bez toho, aby sme popierali a porušovali práva iného. Cieľom asertívneho správania sa je nereagovať ani agresívne ani submisívne. Jedna z techník asertívneho správania sa je dokázať odmietnuť niekoho alebo niečo, vedieť povedať „Nie!“. Asertivita môže pomôcť deťom riešiť konflikty nenásilnou cestou. Rovnako je nutný výcvik zameraný na rozvoj empatie, akceptácie ako aj nezaujatého a kritického myslenia. I deti prežívajú frustráciu, zmätok, úzkosť a beznádej, i oni prežívajú hnev a bolesť. K ich „výbave“ do života by preto mali patriť aj techniky, ktoré umožnia dieťaťu tieto negatívne a ohrozujúce pocity adekvátne spracovať a prijateľne vyventilovať.

Všetky deti by sa mali rovnako naučiť orientovať sa v rizikových situáciách a vedieť vyhľadať pomoc. V niektorých prípadoch je potrebné, aby sa dieťa aktívne bránilo. Odborníci

odporúčajú použiť techniku KRIK! KOP! ÚTEK! Jej podstatou je naučiť deti kričať v nebezpečnej situácii. Hoci sa to zdá paradoxné, veď deti kričia radi a často, v prípade ohrozenia to však mnohé z nich (rovnako ako dospelí) paralyzované strachom nedokážu. Krik treba trénovať a naučiť deti i správnu techniku kriku. Niekedy samotný krik dieťaťa agresora môže odradiť a dieťaťu sa podarí ujsť. V prípadoch, že agresor obeť drží alebo inak obmedzuje, je možné použiť sebaobranu kopom. Techniku tohoto kopnutia by však mali mať deti dokonale precvičenú.

Žiaľ v niektorých prípadoch ani táto technika nie je úspešná. Preto čoraz viac odborníkov odporúča rodičom i deťom zapísať sa na kurzy sebaobrany, kde sa dieťa naučí, ako odrážať útoky násilníka a nenechať si ublížiť.

Analogicky by sme mali deti naučiť odrážať aj slovné údery, ktoré bolia rovnako, ba možno ešte viac a ich hrubosť obeť natoľko šokuje, že nie je schopná sa brániť.

Celoškolský prístup k prevencii proti šikanovaniu by mal zahŕňať i spoluprácu s rodičmi. Mnohé problémy sa budú riešiť oveľa jednoduchšie a kvalitnejšie, ak škola a rodina nebudú stáť izolovane a ak sa nám podarí prekonať tú bariéru, ktorú si medzi seba, azda nechtiac a netušiac kedy, postavili. Veď našim spoločným cieľom je zabezpečiť deťom šťastné a bezpečné detstvo.

Šikanovanie nepatrí k témam, o ktorých sa ľahko hovorí a počúva. Žiaľ, realita života, násilie vôkol nás, nám nedovoľujú tváriť sa, že nás sa to netýka.

#### Odkazová literatúra:

Elliottová, M.: Jak ochránit sve dítě. 1. vyd. Praha. Portál. 1995. ISBN 80-7178-34-0.

Pöthe, P.: Dítě v ohrožení. 2. vyd. Praha: G+G. 1999, ISBN 80-86103-21-8.

Říčan, P.: Agresivita a šikanovanie medzi deťmi. 1. vyd. Educatio. 1998. ISBN 80-967-532-2-3.

PaedDr. Katarína Szíjjártóová  
Univerzita Konštantína Filozofa  
Katedra pedagogiky  
Drážovská ul. č.4  
949 01 Nitra  
e-mail: kstoselova@ukf.sk