

## Ako nebyť šikanovaný ?

Možno aj Vám sa to niekedy stalo, že Vám niekto neustále robil zle, stále sa Vám posmieval, chcel od Vás Vašu desiatu - a to nie raz - a nemohli ste si pomôcť, nuž ste mu ju naozaj dali, nútil Vás nosiť mu tašku, alebo hovoriť mu „pane“. Sú aj takí, ktorí majú radosť, ak niekoho donútia zjesť hoci aj takú muchu... Jedno je isté, že takým celkom určite a riadne straší vo veži... Ale ako sa jeho strašiakovi vo veži ubrániť, najmä, ak má jej majiteľ aj silné päste?

Kedže šikanovanie sa veruže občas vyskytuje aj v školách, boli už vymyslené celkom múdre spôsoby, ako sa mu možno ubrániť. Najmä si nezačni o sebe myslieť, že Ti asi niečo chýba, alebo že asi nie si v poriadku, ak ťa šikanujú. Celkom určite nie je v poriadku ten, ktorý po tebe takto šliape. Ak by to bol totiž celkom normálny chlapec, alebo dievča, nepotreboval by si dokazovať svoju silu tým, že napr. kopne do niekoho iného, alebo mu hovorí samé nepeknoti.

Ale predsa len, čo robiť, ak som asi naozaj tou obeťou ja?

Nuž snažme sa v prvom rade jednoducho sa nedať. Čo nemáme hlas? Zrúknime napr. ako najlepšie vieme: „*Nechaj, chod' preč, nie!!!*“ Ale naozaj zrúknime, lebo šikanizér, väčšinou hoci taký zemepis, alebo matematiku vie celkom málo, o to silnejší to však býva ale zurvalec. A takého náš tichý hlások len tak nezastraší. Obzrime sa okolo seba, či nám nemôže pomôcť nejaký kamarát, alebo dospelý človek.

Nie je hanba ani rýchlo upaľovať preč odtiaľ, keď nám niekto chce ubližovať, ale nie tam, kde sme sami, zamiešame sa radšej medzi ostatné deti, kde môžeme nájsť pomoc.

Aj keď sa nám zdá, že útočník je silnejší, vyrazme dopredu, bez ohľadu na presilu. Ak nás niekto uráža, len nečušme, energicky odseknime, alebo povedzme aspoň „*To ti teda ďakujem*“, alebo niečo podobné.

Môžeme dať najavo hoci aj to, že nám za to útočník nestojí, môžeme ho aj ignorovať a tváriť sa, akoby nič a pokúsme sa prehodiť niečo celkom kamošské.

Ale najmä, netajme to doma našim rodičom. Ak nám majú pomôcť, musíme im o tom neodkladne povedať. Veď to poznáte - nemému dieťaťu ani vlastná mama nerozumie. Čo by mala robiť naša mama, oco, alebo babka, ak nás šikanujú? Najmä by mali byť takí chápaní, aby sme im to mohli pokojne povedať, mali by nás pekne vypočuť a nájsť si pre nás naozaj čas. Mali by sa pekne vybrať do školy a porozprávať s učiteľkou, aby zjedнала nápravu. Najlepšie, ak sa vyberie mama aj s otcom, alebo si zoberie so sebou niekoho; nie, že ho náhodou pani učiteľka vyprevadí s tým, že sa vlastne nič také nedeje, že je to celkom normálka a máš si to vyriešiť sám...

(Samozrejme, podmienkou je, že sa naozaj niečo zlé deje a že nie sme kvetinka skleníková, na ktorú fúkol prievan a je jej z toho tak trochu do plaču – veď prečo by

nebolo, však áno, hlavne, že sme milovaní, možno nás aj doma trochu nechajú na poľutovanie.)

Ak je to naozaj vážne, naši rodičia by mali by nájsť odvahu a požiadať riaditeľa školy, aby im povedal, ako dosiahne nápravu, aby ste sa v škole cítili bezpečne. Dokonca dospelí o tom podpísali aj Dohodu o právach dieťaťa.

Takí milujúci rodičia by sa mali vybrať aj za rodičmi agresora a pekne im vysvetlíť situáciu, porozprávať sa s nimi. Ak sú to slušní ľudia, budú vďační, že sa o svojom dieťati niečo dozvedia a napravia ho na lepšiu cestu.

Nezabudnime však uznať aj dospelým, že aj pre nich je to kus hrdinstva. A majme ich za to radi, ak to s nami zvládnu, určite si to zaslúžia. Možno potom budú aj naďalej takí dobrí a po večeroch s nami budú preberať situáciu v škole, aby sme sa cítili bezpečne.

Eva Jaššová