

Stratégia 5D pre svedkov šikanovania a kyberšikanovania

Šikanovanie a kyberšikanovanie predstavujú závažné výzvy v modernom vzdelávacom prostredí. Svedkovia týchto situácií hrajú kľúčovú úlohu – ich aktivita alebo pasivita môže zásadne ovplyvniť priebeh aj dôsledky šikanovania. Stratégia 5D ponúka štruktúrovaný prístup, ako môžu svedkovia bezpečne a efektívne zasiahnuť.

Úloha svedkov v prevencii a zastavení šikanovania

Podľa výskumov má väčšina prípadov šikanovania prinajmenšom jedného svedka, čo znamená, že svedkovia sú prítomní takmer vždy. Ich reakcia – alebo absencia reakcie – môže situáciu buď eskalovať, alebo naopak zastaviť.

Svedkovia často stoja pred zložitou dilemou: chcú pomôcť, ale boja sa o vlastné bezpečie, obávajú sa odvetných krokov alebo nevedia, ako správne zasiahnuť. Táto neistota môže viesť k pasivite, ktorá nechcene podporuje pokračovanie šikanovania. Preto je kľúčové vybaviť ich konkrétnymi nástrojmi a stratégiami.

Stratégia 5D ponúka jednoduchý, zapamätateľný a flexibilný rámec pre rôzne situácie.

Aktívni svedkovia

Nie sú pasívni pozorovatelia

Pozitívna zmena

Jeden krok mení životy



Jasný návod

Stratégia 5D poskytuje smer

Bezpečná pomoc

Každý môže zasiahnuť
svojím spôsobom

Kultúra solidarity

Spoločne proti šikane

Stratégia 5D: Päť krokov pre svedkov



1. Direct

Priamo zasiahnuť

Ak sa cítite bezpečne, pokojne a jasne upozornite agresora, že jeho správanie je neprijateľné. Podprite obeť slovami alebo fyzickou prítomnosťou. Priamy zásah je najúčinnjší, ale vyžaduje odvahu a posúdenie rizík.

Príklad:

- "To nie je v poriadku, prestaň!"
- Postavte sa na stranu obeť.
- Iba ak je to bezpečné.



2. Distract

Odvedenie pozornosti

Prerušte situáciu nenápadne – zmeňte tému konverzácie, vyvolajte inú aktivitu alebo navrhnite spoločnú akciu. Táto technika pomáha zmierniť napätie bez priamej konfrontácie, čo je často bezpečnejšie pre svedka aj obeť.

Príklad:

- "Hej, môžeš mi pomôcť s úlohou?"
- Zmena dynamiky situácie bez eskalácie.
- Vhodné pre neskúsených alebo hanblivých svedkov.



3. Delegate

Poverenie niekoho iného / privolanie pomoci

Ak sa necítite na priamy zásah, vyhľadajte pomoc dospelé osoby alebo authority. Učitelia, školskí psychológovia, výchovní poradcovia alebo vedenie školy sú pripravení zasiahnuť profesionálne.

- Nie je slabosť požiadať o pomoc.
- Využite dôveryhodné dospelé osoby.
- Anonymné nahlásenie je tiež možnosť.



4. Delay

Odloženie / následná podpora

Ak nie je možné zasiahnuť okamžite, vyhľadajte pomoc čo najskôr a podprite obeť neskôr – dajte jej najavo, že nie je sama a že vám na nej záleží.

- Nadviažte kontakt s obeťou neskôr.
- Ponúknite podporu a pochopenie.
- Uistite obeť, že to nie je jej vina.



5. Document

Dokumentovanie

Zaznamenajte si, čo ste videli alebo počuli, vrátane dátumu, času, miesta a mien zúčastnených. Pri kyberšikane ukladajte správy, snímky obrazovky alebo iné digitálne dôkazy. Dokumentácia môže byť kľúčová pre vyšetrovanie.

- Presné informácie pomáhajú autoritám.
- Snímky obrazovky pri kyberšikane.
- Chráňte dôkazy pred zmazaním.



Dôležité: Každý z týchto krokov je platný a hodnotný. Žiaci si môžu vybrať stratégiu podľa konkrétnej situácie a svojho pocitu bezpečia. Najdôležitejšie je niečo urobiť, neostávať pasívny.

Zo zdrojov použitej literatúry spracovala: **Mgr. Jana Štofaňáková**

Použitá literatúra: Václavíková, I. a kol.: Prevencia a riešenie šikanovania

Michal Kolář: Nová cesta k léčbe šikany

Pavel Říčan: Agrese mezi dětmi