

Šikana medzi priateľmi:

Ked' 'sranda' prestane byť zábavná.

Priateľstvo je jedným z najdôležitejších pilierov emocionálnej stability a podpory v našich životoch. No čo ak hranica medzi zábavou a ubližovaním začne byť tenká? „Vtipy,“ ktoré začínajú nevinne, môžu časom prerásť do opakovaných útokov na sebadôveru, mentálnu pohodu, ba dokonca aj osobnú identitu. Šikana medzi priateľmi je fenoménom, ktorý sa často ignoruje alebo bagatelizuje. Ako však rozoznať, kedy „sranda“ prestáva byť zábavná a začína byť toxická?

Priateľské podpichovanie alebo šikana?

Zdravé priateľstvo sa vyznačuje úprimnosťou, podporou a samozrejme občasným žartovaním, ktoré je dôležitou súčasťou budovania vzťahov. No čo sa stane, keď je určitý druh podpichovania prítomný príliš často a má skôr znevažujúci ako humorný charakter? Priateľská šikana sa môže prejaviť ako opakované vtipy, ktoré znevažujú druhého na základe jeho slabín, posmešné poznámky o jeho vzhľade, schopnostiach alebo dokonca o jeho minulosti.

Takéto správanie, ak sa deje v rámci uzavretej skupiny priateľov, sa často prehliada pod rúškom „to je len sranda“. Nie každý však dokáže takéto správanie znášať dlhodobo bez toho, aby utrpela jeho sebadôvera.

Prečo obeť mlčia?

Je fascinujúce, ako málo sa obeť šikany medzi priateľmi ozývajú. Dôvodom je často strach z toho, že budú považovaní za „slabých“ alebo že sa stanú terčom ešte väčšej posmešnej reakcie. Nikto nechce byť tým, kto „nechápe vtip“, no v konečnom dôsledku je dôležité, aby si človek uvedomil, že pri skutočnom priateľstve nie je miesto pre posmech a znižovanie.

Mnohí si v tejto situácii zvolia pasivitu a dúfajú, že sa situácia zlepší sama. Niektorí začnú pochybovať o tom, či vôbec majú právo cítiť sa dotknutí a či ich vnímanie nie je prehnané. No práve ignorovanie vlastných pocitov vedie k vnútornej frustrácii, úzkosti a v niektorých prípadoch dokonca k depresii.

Ako rozpoznať toxické priateľstvo?

Ak sa vo vašom priateľstve vyskytuje viac posmechu než podpory, je dobré pozrieť sa na situáciu objektívne. Zdravé priateľstvo by malo povzbudzovať a inšpirovať. Pokiaľ sa ocitáte v situácii, kde máte strach otvoriť sa alebo kde máte obavy, že každý váš krok bude znevažovaný, môže to byť signálom, že priateľstvo smeruje nesprávnym smerom.

Príznaky toxického priateľstva môžu zahŕňať:

- Opakované zosmiešňovanie alebo podpichovanie na citlivé témy
- Váš pocit nízkej sebadôvery a úzkosti po stretnutiach s priateľmi
- Pocit izolácie a strachu z toho, že „nemáte nikoho iného“

- Neustále útočné komentáre, ktoré sú vydávané za „humor“

Ako sa brániť?

V prvej fáze je najdôležitejšie postaviť sa za svoje hranice a vyjadriť svoje pocity priamo. Ak vaši priatelia naozaj rozumejú významu priateľstva, mali by rešpektovať, keď im poviete, že vás ich „žarty“ zraňujú. Ak nereagujú alebo vás zosmiešnia ešte viac, stojí za zváženie, či takýchto ľudí v živote naozaj potrebujete.

Ak sa vám nedarí situáciu vyriešiť vlastnými silami, môžete zvážiť konzultáciu s odborníkom alebo terapeutom. Šikana, či už od cudzích ľudí alebo blízkych, nemá miesto v živote človeka, ktorý chce byť šťastný a sebavedomý.

Príklady dobrej praxe

Zo zahraničia: V Spojenom kráľovstve je organizácia *The Anti-Bullying Alliance* (ABA) kľúčovým hráčom v boji proti šikane. ABA poskytuje školám a komunitám nástroje a programy na prevenciu šikany, vrátane tých, ktoré sa týkajú šikany medzi priateľmi. Programy ako *Friendship Week* sa zameriavajú na vytváranie pozitívnych vzorcov správania v priateľstvách, učia deti a mladých ľudí, ako rozpoznať škodlivé správanie a ako ho zmeniť. Na stránkach ABA nájdete množstvo vzdelávacích materiálov, ktoré pomáhajú zvyšovať povedomie o tomto probléme a ukazujú praktické kroky na jeho riešenie.

Web: [The Anti-Bullying Alliance](https://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

Zo Slovenska: Občianske združenie *Rodič ľavou zadnou* je príkladom efektívnej slovenskej platformy, ktorá sa venuje nielen prevencii šikany v školách, ale aj podpore rodín, ktoré sa ocitli v zložitej situácii v dôsledku šikany ich detí. Tento projekt ponúka rôzne formy podpory a poradenstva pre rodičov, žiakov aj učiteľov, ktorí čelili problémom so šikanovaním, a to od emocionálnej pomoci až po právne poradenstvo. Organizácia tiež spolupracuje so školami a školskými odborníkmi na zvyšovaní povedomia o šikane medzi deťmi a učiteľmi. Týmto spôsobom prispieva k vytváraniu bezpečnejšieho prostredia pre deti a mládež.

Web: [Rodič ľavou zadnou](https://rodiclavouzadnou.sk/)

Šikana medzi priateľmi je častokrát neviditeľná forma ubližovania, ktorá dokáže zničiť sebadôveru a mentálnu pohodu jednotlivca. Aby sme vytvorili bezpečné a podporné prostredie, je potrebné posilňovať vedomie o tom, kedy a ako nastaviť hranice v priateľstvách.

Zdroje

1. *The Anti-Bullying Alliance*. <https://www.anti-bullyingalliance.org.uk>
2. *Rodič ľavou zadnou* . <https://rodiclavouzadnou.sk/>