

Milí rodičia a žiaci,

zasielam Vám blok prevencie s Mgr. Murníkovou, psychologičkou SCŠPP Snina, na tému Obmedzené sociálne kontakty, ktorá bola odvysielaná HN televízii a je určená rodičom i deťom v rámci NP podpora ochrany detí pred násilím.

Zároveň Vám zasielam príspevok psychologičky Čo je násilie a čo násilím nie je, ktorý je určený mladším žiakom.

### *Milí žiak, žiačka*

budem sa Ti prihovárať formou rôznych príspevkov, ktoré sú spojené s prevenciou sociálno-patologických/nežiaducich javov, a to najmä tých, ktoré sú spojené s týmto obdobím, kedy sa menej pohybujeme v bežnom prostredí školy, krúžkov a pod. a sme viac uzavretí doma spolu so svojimi blízkymi a trávime viac času na sociálnych sieťach a vo virtuálnom priestore celkovo. Verím, že v prípade potreby mladším žiakom budú niektoré informácie primeraným spôsobom tlmočiť rodičia, prípadne starší súrodenci.

Mojou snahou je, aby sme predišli týmto negatívnym javom a v prípade potreby, ak k nim niekde dochádza, aby sme ich dokázali spoločnými silami zastaviť.

Ako prvú tému som vybrala tému *všeobecnej charakteristiky násilia* ako takého.

Zároveň sa Ti budem prihovárať aj formou video príspevkov v Humenskej televízii, ktoré budeme spolu s Humenskou televíziou priebežne nahrávať, a ktoré budú zverejňované aj na stránke Tvojej školy.

Verím, že tieto informácie budú nápomocné, že sa dozvieš niečo nové, obohatia Ťa a poradia ako sa správať ak by si sa náhodou niekedy do podobnej situácie dostlal/-a.

Prajem príjemný, pokojný a úspešný slnečný deň s čo najväčším počtom príjemných a úsmevných chvíľ. ☺

S pozdravom Mgr. Katarína Murníková  
psychologička SCŠPP Snina

## Čo je to násilie?

1

o

Keď ťa niekto bije, fackuje, kope, škrtí, alebo ti inak spôsobuje fyzickú bolesť.

2

o

Keď ťa niekto ponižuje, zosmiešňuje, uráža, šikanuje, vyhráža sa ti (aj na internete).

3

o

Keď sa ťa niekto dotýka na intímnych miestach bez tvojho súhlasu, núti ťa tieto miesta odhaľovať a nahráva si ťa alebo fotí, núti ťa, aby si sa dotýkal/a niekoho iného na intímnych miestach alebo ťa núti pozerat' sa na cudziu nahotu.

4

Ked' trpiš hladom, dospelí neprejavujú o teba záujem, ignorujú ťa, nechávajú ťa často samého/samú bez dozoru.

5

Ked' musíš ťažko alebo bolestivo pracovať.

6

Ked' ťa niekto proti tvojej vôli a bez vedomia tvojich rodičov núti zdržiavať sa na nejakom mieste.

7

Ked' ťa niekto núti piť alkohol, fajčiť cigarety alebo užívať drogy.

8

Ked' máš strach, pretože niekto z tvojich blízkych je obeťou násilia.

Čo násilím nie je

1

plnenie školských povinností (napr. chodenie do školy, robenie si úloh),

2

keď ťa v škole pokarhajú za nevhodné správanie,

3

pomáhanie doma (napr. upratovanie svojej izby, nakupovanie, vynášanie smetí...) a dodržiavanie stanovených pravidiel – práca, ktorú doma vykonávaš však nesmie ohrozovať tvoje zdravie, prípadne ohroziť plnenie tvojich školských povinností,

4

keď ťa rodičia alebo iní dospelí, ktorí sa o teba starajú, potrestajú za nevhodné správanie, nedodržiavanie stanovených pravidiel alebo neplnenie školských povinností (napr. pokarhaním, zákazom hrania na PC, “zarachom” alebo takým trestom, ktorý neohrozí tvoj fyzický či duševný vývin),

5

vyšetrenie u lekára, aj keď je niekedy bolestivé (rodičia alebo iní dospelí, ktorí sa o teba starajú, ťa možno nútia robiť aj iné veci, ktoré sú dobré pre tvoje zdravie, napr. chodiť skoro spať, jesť veľa ovocia a zeleniny alebo umývať si zuby – ani to nie je násilie),

6

keď nedostaneš nejakú hračku alebo niečo, čo veľmi chceš. Neznamená to ani, že rodičia alebo dospelí, ktorí sa o teba starajú, ťa nemajú radi. Niekedy je však potrebné šetriť peniaze na iné veci.