# ŠIKANA

## JAKÉ MŮŽE MÍT ŠIKANA PODOBY?

Jde o jakékoli chování, jehož záměrem je opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat. Zahrnuje jak fyzický útok v podobě bití, poškozování věcí, tak i útok slovní v podobě vydírání, nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Většina případů se odehrává ve škole, na cestě do školy nebo ze školy či u bydliště. Nebezpečí spočívá především v dlouhodobém působení - vlivu na duševní a fyzické zdraví.

### *Kdo bývá obětí šikany?*

- Dítě, které se neumí nebo nemůže bránit.
- Dítě, které se odlišuje od průměru (nosí brýle, přestěhovalo se, má nadváhu apod.)
- Dítě fyzicky slabé, popř. uzavřené, které těžko navazuje osobní kontakt s ostatními dětmi.
- Dítě duševně zaostalejší, popř. pomalejší v uvažování.
- Dítě jiné barvy pleti, často příslušník národnostní menšiny.
- Dítě nadprůměrně duševně vybavené, dětský genius.

### *Proč děti šikanují?*

Šikanující mnohdy pochází z prostředí, kde je agrese prostředkem jednání. K šikanování ho často vede vlastní pocit méněcennosti, nedostatek sebevědomí a nejistota. Oběť se často nějak odlišuje od průměru a proto ji považuje za méněcennou.

### *Jak poznáme dítě-agresora?*

- Bývá starší, tělesně zdatný, agresivní k dětem a mnohdy i k učitelům, mívá kázeňské problémy.
- Může být všeobecně oblíbený, temperamentní, sebevědomý, často méně nadaný.
- V kolektivu často vystupuje v roli vůdce.
- Často je z rodiny, kde je fyzické i psychické násilí používáno za běžný komunikační prostředek.
- K maskování často používá "důvěryhodné vysvětlení", které podporuje tvrzením svých obdivovatelů.

## Na co upozornit (začínajícího) školáka!

- Zdůrazněte, že se nemusí bát o šikaně otevřeně mluvit. Věnujte se svému dítěti, naslouchejte mu, všímejte si detailů vyprávění o dění ve škole i mimo ni.
- Seznamte se dítě s širším okruhem osob, na které se může v případě potřeby obrátit. Řekněte mu, že vhodnou obranou proti šikaně je dobrá parta a kamarádi, kteří se nebojí pomoci jeden druhému a projevy šikany oznámit.
- Zdůrazněte, že nikdo nemá právo ubližovat druhým. Vhodné je použít nějaké ukázky z pohádky, např. nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.
- Na rodičovských schůzkách se informujte nejen na prospěch, ale i na kolektiv a na vaše dítě v něm.
- Promluvte o svých obavách s učitelem. Je to váš spojenec. Ptejte se, zda se problémem šikany zabývají, jak šikanu zjišťují, jak následně postupují a zda sledují projevy chování i mimo vyučování.

## Varovné signály pro rodiče!

- Za dítětem domů nedochází žádný spolužák ani kamarád.
- Dítě je zaražené, smutné a nemluví o tom, co se děje ve škole.
- Špatně usíná, zdají se mu hrůzostrašné sny, křičí ze spaní.
- Dochází ke zhoršení prospěchu, je nesoustředěné a často bez zájmu.
- Před odchodem do školy nebo při příchodu ze školy si dítě stěžuje na zdravotní problémy.
- Má zvýšenou absenci, někdy i neomluvené hodiny. Do školy chodí oklikami, může chodit i za školu.
- Domů přichází s roztrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich.
- Často potřebuje peníze, ztrácí kapesné, kupuje fiktivní školní pomůcky a neplatí obědy.
- Dítě může chodit domů hladové, přestože dostává svačiny a má zajištěné obědy ve škole.
- Nedokáže přesvědčivě vysvětlit svoje zranění. Nechce chodit na tělesnou výchovu, má odřeniny, škrábance nebo řezné rány, které se nedají uspokojivě vysvětlit.
- Je osamocené, s nikým se nebaví, nemá kamaráda, má často smutnou náladu, působí nešťastně a ustrašeně, stává se uzavřeným.
- Trpí poruchami soustředění, je tak smutné, že se u něj může vyvinout patologický smutek - deprese.
- Vyhrožuje sebevraždou nebo se o ní dokonce pokusí. (Zdroj: policie.cz)

***Vzkaz pro rodiče:***
**Jak máte postupovat a co můžete při podezření na šikanu dělat?**

- Nepodceňujte nebezpečí šikany, nebagatelizujte tento problém, netvrďte dítěti, že to bylo vždycky, že to musí vydržet. To je nespravedlivý a škodlivý přístup.
- Především ujistěte dítě, že jste na jeho straně, má vaši podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- Zjistěte o útoku na vaše dítě co nejvíce informací.
- Požádejte o pomoc ostatní členy rodiny.
- V případě vážného fyzického napadení nechte své dítě odborně ošetřit a neposílejte ho následující dny do přímého kontaktu s předpokládanými útočníky.
- Nebojte se o šikaně promluvit otevřeně, např. na třídní schůzce, možná nebudete sami.
- Máte-li na ni podezření, spojte se s ředitelem školy nebo s třídním učitelem. Pokud podáváte písemnou žádost nebo stížnost, mějte schovanou kopii dopisu.
- Trvejte na osobní schůzce a neřešte celou záležitost pouze telefonicky.
- Nebojte se požádat ředitele o přeložení dítěte do jiné třídy, případně školy. Zkuste si ověřit poměry, které vládnou na jiné škole.
- Pokud s vedením školy nenajdete společné řešení, nevzdávejte to, obraťte se na příslušný školský úřad nebo na školní inspekci.
- Nechtějte po svých dětech, aby byly statečné a vrátily to, co se jim stalo. Nemají na to sílu a řešení to není. Jednejte bez prodlení sami.
- Pomozte svému dítěti zvládnout psychickou zátěž a informujte ho, jak se vyhnout nebezpečným situacím (např. co odpovědět, jak reagovat na provokace a jak zvládnout situaci v případě ohrožení).
- V případě podezření na páchání trestné činnosti na vašem dítěti informujte neprodleně Policii ČR.
- Stane-li se vaše dítě obětí nebo svědkem šikany, mívá kromě strachu pocit studu a spoluviny, protože se jí nezúčastnilo. Výdy svým dětem naslouchejte a nezlehčujte, co vám vyprávějí. Snažte se přesně zjistit, co se dělo. Pamatujte, že dítě bude hledat pomoc nejprve u vás!

***Vzkaz pro děti:***

**JAK se bránit proti šikaně?**

- **Zůstaňte v klidu**: Pokuste se udržet emoce pod kontrolou a nereagujte na provokace.
- **Obklopte se podporou**: hledejte pomoc u rodiny, kamarádů nebo důvěryhodných dospělých.
- **Hlaste to:** informujte o šikaně rodiče, učitele, kamarády.
- **Neignorujte to**: nenahrávejte šikaně a nečekejte, že problém se vyřeší sám.
- **Nedejte se,** agresor je jen tak silný, jak vy jste slabí!

## KONTAKTY na pomoc

**Linka bezpečí – funguje anonymně, zdarma, 24 hodin denně**
www.linkabezpeci.cz
Tel.: 116 111
Email: pomoc@linkabezpeci.cz

**Školy v MČ Prahy 22**
Mají své školní poradenské pracoviště, v rámci kterých fungují školní psycholožky, školní metodici prevence i výchovní poradci – pomáhají přímo ve škole.
ZŠ U Obory https://www.zsuobory.cz/kontakty/kontakty
ZŠ nám Bří Jandusů https://www.zsjandusu.net/kontakty/skolni-poradenske-pracoviste/

**Úřad MČ Prahy 22**
Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, Nové náměstí 1250/10, Uhříněves
Tel.: 271 071 880, 271 071 881, 271 071 883.

*(Text byl zkrácen. Plný rozsah najdete v brožuře „Duševní zdraví dětí a mládeže“.)*

MPSV

MČ Praha 22
Obec přátelská rodině
a seniorům 2024