

## Jak na šikanu? (praktické rady pro rodiče)

### 1. Co je vlastně šikana?

Šikana je úmyslné a opakované fyzické i psychické ubližování slabšímu jedinci (skupině) silnějším jedincem (skupinou).

### 2. Účastníci šikany

Pokud se ve třídě objeví šikana, dítě se ocitne v jedné ze tří rolí:

- role oběti
- role agresora
- role přihlížejícího – „mlčící většina“

Pokud vaše dítě chodí do třídy, kde se vyskytuje šikana, která se ho zdánlivě netýká, přistupujte k němu podobně jako k oběti.

**Má-li se šikanování omezit, musíme k tomu také aktivně přispívat. Nezůstávejme jen pasivními pozorovateli! Nepodléhejte mýtům, které se často o šikaně šíří. Nedovolte, aby někomu, kdo ubližuje, šikanuje, jeho chování procházelo!**

### 3. Možné důvody, proč mé dítě o šikaně nemluví:

- bojí se, že by mu nikdo neuvěřil
- jeho sebevědomí je tak snižené, že už o svém problému nechce s nikým mluvit
- o svém trápení neřekne ani učiteli, protože se obává vyšetřování a pomsty ze strany agresorů
- bojí se svěřit doma, jelikož předpokládá, že rodiče svým nevhodným řešením celou situaci ještě zhorší

### 4. Jak reagovat, když se vám dítě svěří s problémem šikany?

- Jednejte rychle, ale uvážlivě.
- Odložte veškerou práci! Není nic důležitějšího než tíživá situace vašeho dítěte.
- Dejte mu najevo, že jeho informace berete vážně.
- Ujistěte ho, že mu chcete pomoci, a svůj slib dodržte.
- Poskytněte mu veškerou podporu.
- Zjistěte rozhovorem s ním další podrobnosti o situaci v třídním kolektivu
- Pochvalte ho a povzbuďte

### 5. Jak poznám příznaky šikany u svého dítěte?

I v případě, že se dítě se svým problémem nesvěří, může vnímavý rodič sledovat určité změny v chování dítěte, které mohou signalizovat prožívanou šikanu. Jedná se o tyto projevy:

- Za dítětem nepřichází domů spolužáci ani jiní kamarádi
- Nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo
- Jiné děti ho nezvou na návštěvu
- Nerado chodí ráno do školy (změna je patrná hlavně u dětí, které školu dříve navštěvovaly docela rády)
- Ztrácí chuť k jídlu
- Nechodí do školy a ze školy nejkratší možnou cestou, případně střídá trasy
- Ze školy chodí hladové (agresori mu mohou brát svačiny, peníze...)
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze spaní
- Ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně
- Bývá doma smutné či apatické, objevují se výkyvy nálad
- Žádá opakovaně o peníze na svačiny
- Nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí
- Je neobvykle agresivní ke svým sourozencům nebo jiným dětem
- Stěžuje si na neurčitě bolesti břicha nebo hlavy, případně ráno zvrací

- Své zdravotní potíže někdy očividně přehání
- Zdržuje se doma více, než mělo dříve ve zvyku

## 6. Co mám zjistit při prvním rozhovoru?

Z rozhovoru by mělo vyplynout **co**, **kdy** a **kde** se odehrávalo, **kdo další** byl přítomen. Společně vytipujte svědky (spojence), kterým dítě ještě důvěřuje. Všechny zjištěné údaje je dobré si zapsat. Záznamy se vám mohou později hodit.

## 7. Co mám udělat po skončení rozhovoru?

Snažte se dítěti zajistit ochranu a podporu.

- Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. ho doprovázejte ze školy...)
- Poskytněte mu dostatek péče a více s ním komunikujte.
- Mluvte o krocích, které v jeho zájmu podniknete.
- Opakovaně ho ubezpečujte, že udělalo dobře, když vše sdělilo.
- Pokuste se zvýšit jeho sebedůvěru.
- Zhodnoťte a to velmi kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou, neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“, neomlouvejte sebe ani svoje dítě, se svým zjištěním se dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude během pobytu ve škole ohroženo, ponechte ho dočasně doma, ale pozor zvažte, zda může v bytě zůstat samo.
- Pokud si nevíte rady, hledejte odborníka.

## 8. Mám šikanu řešit s agresorem?

**NE!!**

## 9. Mám se obrátit na školu?

**ANO!!**

## 10. Co byste měli vědět než vstoupíte do školy?

Škola je povinná zpracovat tzv. **Minimální preventivní program**, s nímž by měli být seznámeni všichni učitelé. Jeho součástí je i prevence šikany. Vyskytne-li se ve škole šikana, pedagogům pomáhají při jejím řešení doporučení obsažená v : **Metodickém pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení (č.j. 24246/2008-6)**, který vešel v platnost v lednu 2009. Každá škola si na základě tohoto Metodického pokynu měla vypracovat vlastní školní **Program proti šikanování** a tzv. **krizový scénář**, tedy plán kroků, podle něhož je třeba postupovat v případě odhalené šikany.

## 11. Za kým máte jít ve škole nejdříve?

Ve škole kontaktujte jako prvního třídního učitele. Pokud nemáte s třídním dobrý vztah obraťte se na výchovného poradce či metodika školní prevence. Je vhodnější, aby se jednání zúčastnil otec i matka, protože se mohou vzájemně podpořit. Je dobré si schůzku předem domluvit. Hlavním cílem schůzky je co nejlépe učitelé sdělit, jak informace o šikaně jste se dozvěděli. Je třeba sdělit:

- kdo vašemu dítěti ubližoval
- jak mu ubližoval
- jak dlouho trval takový stav
- kde se šikana odehrávala
- zda existují svědci

Od učitele byste měli zjistit, zda je škola schopna sama hledat a poté poskytnout řešení, nebo je ochotna přizvat odborníky. Od učitele požadujte:

- jak bude škola postupovat při vyšetřování
- jak zajistí ochranu vašeho dítěte
- jak vás bude informovat o průběhu vyšetřování a způsobech nápravy vztahů ve třídě

S učitelem se předem domluvte, že z jednání bude pořízen zápis, a ten po skončení schůzky požadujte.

## 12. Jak by měla škola na vaše oznámení reagovat?

Učitel je povinen vaše oznámení přijmout a ohlásit vedení školy, se kterým se domluví na dalším postupu. Následující kroky by měly být v souladu s Metodickým pokynem MŠMT. Nejdříve škola zváží, zda bude vyšetřovat případ sama, nebo požádá o pomoc odborníky.

## 13. Jak by škola měla postupovat?

V počátečních stádiích šikanování doporučuje Metodický pokyn škole následující kroky:

- rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili, a s oběťmi
- hledání nových svědků
- individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli konfrontace obětí s agresory)
- zajištění ochrany obětí
- rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi

## 14. Jaká opatření může škola použít vůči agresorům?

Jakmile je vyšetřování dokončeno a agresoři jsou usvědčeni měla by škola navrhnout účinné kroky pro všechny žáky, kterých se šikana nějakým způsobem týkala.

V počátečních fázích šikany postačí **individuální pohovory** s rodiči agresorů a agresorem samým. Později je třeba uplatnit nátlak prostřednictvím tzv. výchovné komise, složené z třídního učitele a vých. poradce, případně školního preventisty. Na základě závěrů komise, mohou být agresorům navržena tato výchovná opatření:

- napomenutí třídního učitele, důtka třídního učitele, nebo ředitelská důtka
- snížená známka z chování
- převedení agresora do jiné třídy
- podmíněčné vyloučení, vyloučení ze studia (netýká se ZŠ)

## 15. Jak by měla škola informovat o výsledcích řešení šikany?

O průběhu a zvolených nápravných metodách by měli být informováni všichni zúčastnění. S výsledky by měla škola seznámit:

- rodiče agresora
- rodiče oběti
- ostatní rodiče
- třídu

## 16. A co oběť?

Již na počátku vyšetřování by měli rodiče pro své dítě zajistit adekvátní psychologickou nebo psychotherapeutickou pomoc. Pokud tak neučiní na počátku, je třeba tak učinit alespoň v závěru vyšetřování.

## 17. Důležitá telefonní čísla

linka bezpečí	116 111 pro děti a mládež (nonstop zdarma)
chat linky bezpečí	chat.linkabezpeci.cz
e-mailová poradna	pomoc @linkabezpeci.cz

linka vzkaz domů 800 111 113 (pro děti na útěku (denně 8-22))  
rodičovská linka 840 111 234 výchovné poradenství (po- pá)  
[www.linka](http://www.linka.bezpeci.cz) bezpeci.cz

### **Použitá literatura:**

Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení (č.j. 24246/2008-6)

Vágnerová, K. a kol. *Minimalizace šikany*, Praha, Portál 2009

Vypracovala: Mgr. Ivana Myšáková, školní preventista

V Jelnědí 28.8. 2009