



## ŠIKANA

### Co je šikana?

- ⊗ jakékoliv chování, jehož záměrem je opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí
- ⊗ většina případů šikany mezi dětmi se odehrává ve škole, na cestě do školy nebo ze školy, případně v okolí bydliště
- ⊗ nebezpečí šikany spočívá především v závažnosti, dlouhodobém působení a s tím souvisejících následcích v oblasti duševního a fyzického zdraví

### Jaké jsou formy šikany?

- Slovní - nadávky, zesměšňující poznámky, pomluvy
- Fyzická - postrkování, bití, podrážení nohou, zavírání do skříně...
- Ekonomická - odebírání peněz, svačín...
- Materiální - odebírání, poškozování nebo ničení věcí
- Psychická - nucení k ponižujícím činnostem

### Jaké jsou varovné signály?

- ! 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 si dítě stěžuje na zdravotní problémy s cílem zůstat doma.
- ! Do školy a ze školy chodí oklikami, mění trasy, žádá odvoz, může chodit i za školu.
- ! Domů přichází s roztrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo je nápadně často ztrácí
- ! 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.
- ! Dítě trpí poruchami soustředění, je smutné natolik, že se u něj může vyvinout patologický smutek - deprese.
- ! Vyhrožuje sebevraždou nebo se o ní dokonce pokusí.

## Jak postupovat a co při podezření dělat?

- ✓ Ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- ✓ Nechtějte po svých dětech, aby byly statečné a vrátily to, co se jim stalo. Nemají na to sílu a řešení to není.
- ✓ 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).
- ✓ Zjistěte 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.
- ✓ Obrat'te se na školu, nebojte se o šikaně promluvit otevřeně, např. na třídní schůzce, možná nebudete sami.
- ✓ Máte-li na ni podezření, spojte se s ředitelem školy, školním metodikem prevence nebo s třídním učitelem.
- ✓ Trvejte na osobní schůzce a neřešte celou záležitost pouze telefonicky.
- ✓ Vše si pečlivě dokumentujte, abyste mohli kdykoli předložit údaje, za jakých okolností k šikaně došlo.
- ✓ Šikanu neřešte přímo s agresorem.
- ✓ V případě důvodného podezření na páchaní trestné činnosti na vašem dítěti informujte neprodleně Policii ČR.

### Bližší informace, linky důvěry

Linka bezpečí - [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) - 800 155 555, 116 111 (non-stop)

Modrá linka - [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz) - 549 241 010, 608 902 410 (prac. dny 9 - 21h)

[www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

Informace:

<http://www.sikana.org/>

[www.primarniprevence.cz](http://www.primarniprevence.cz)

[www.prevence-praha.cz](http://www.prevence-praha.cz)