

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 učitelům 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 agresori 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 psychoterapeutickou 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