

# ŠIKANA



## Co JE šikana?

- **Psychické** nebo **fyzické ubližování** jedinci nebo skupině, které se **opakuje, je záměrné** a děje se **v přesile** (početní, fyzické, věkové...). Cílem je ublížit, ohrožit, zastrašovat či ponižovat jiného člověka/skupinu lidí.

**Co NENÍ šikana?** Škádlení (pro obě strany legrace, nikomu neubližuje) a jednorázová agrese (např., když se pohádají a poperou 2 přibližně stejně silní žáci).

Šikanu může zažít kdokoli v jakémkoliv věku. Často se časem zhoršuje a začne být krutější. **Nikdo ale nemá právo druhým ubližovat, a to žádným způsobem!**



## Kdo jsou účastníci šikany? Agresor, oběť, svědci (příhlížející).

### Agresor:

- **Kdo jím může být? Kdokoli** (chlapec, dívka, silný, slabý, chytrý, problémový pěťkař i premiant, kterého mají učitelé rádi)
- **Proč to dělá?** Např.: Trpí komplexy, má problémy v rodině a vybíjí si je na oběti, chce si vytvořit silné postavení ve skupině, někomu něco závidí, sám byl v minulosti obětí šikany, nudí se aj.

### Oběť:

- **Kdo se stává obětí?** Často jedinec nějak odlišný, např. vzhledem, rasově, náboženským vyznáním, je tichý, plachý, nový žák apod.
- **Jak oběť poznám?** Mívá odřeniny, modřiny, potrhání, špinavé oblečení, změní se v chování, uzavře se, je tichý, nechce se mu mluvit, chodit ven a už vůbec ne do školy (často se vymlouvá, aby do školy nemusel), bojí se podívat do očí, vyhýbá se. Změna ale může být i opačná – začne být agresivní.

### Svědci:

- **Kdo to je? Každý**, kdo se na to dívá, ví o tom (např. spolužáci). Jeho povinností je oznámit dospělému, co se děje a tím tak pomoci šikanu zastavit. Neoznámení = nezabránění trestnému činu, napomáhání, neposkytnutí pomoci. **Oznamování není žalování, ale pomoc!**

## Jak šikanu řešit?

### Oběť

Nejdůležitější je o tom **někomu říct**, nebýt na to sám, **svěřit se** nejlépe někomu **dospělému** (rodiči, učiteli), kamarádovi, zavolat na linku bezpečí...

### Rodič

Ať už rodič oběti, nebo rodič agresora, jde o skutečně velmi **těžkou situaci pro rodiče**. Je třeba obrátit se na odbornou pomoc, poradit se ve škole s **učitelem**, **zavolat na linku bezpečí, dětskému psychologovi, středisko výchovné péče nebo poradnu** (kontakty níže). Řešení šikany vyžaduje čas, trpělivost a spolupráci více stran.

### Učitel

Škola má k dispozici **metodické doporučení MŠMT**:

(<https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>), které obsahuje podrobné kroky, jak postupovat. Pokud si není jistá, může se obrátit na naše **Centrum prevence, ped.psych. poradnu, policii**.



Kam se obracet:	Telefon:	Email:	Webová stránka:
Centrum prevence v Brně	<b>770 110 884</b>	<a href="mailto:prevence@podaneruce.cz">prevence@podaneruce.cz</a>	<a href="https://podaneruce.cz/centra-sluzby/primarni-prevence/">https://podaneruce.cz/centra-sluzby/primarni-prevence/</a>
Linka bezpečí	<b>116 111</b> (nonstop, zdarma) <b>606 021 021</b> (rodičovská linka)	<a href="mailto:pomoc@linkabezpeci.cz">pomoc@linkabezpeci.cz</a> <a href="mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz">pomoc@rodicovskalinka.cz</a>	<a href="https://www.linkabezpeci.cz/">https://www.linkabezpeci.cz/</a>
Pedagogicko-psychologická poradna Brno Sládkova	<b>548 526 802</b> <b>723 252 765</b>	<a href="mailto:sladkova@pppbrno.cz">sladkova@pppbrno.cz</a>	<a href="http://www.poradenskecentrum.cz/">http://www.poradenskecentrum.cz/</a>
Minimalizacesikany.cz	<b>116 000</b> (nonstop zdarma) <b>840 111 234</b> (rodičovská linka)	<a href="http://www.minimalizacesikany.cz/poradna">http://www.minimalizacesikany.cz/poradna</a>	<a href="http://www.minimalizacesikany.cz/">http://www.minimalizacesikany.cz/</a>

## Jak šikaně předcházet:

### Učitel

- Nastavit ve třídě **pravidla**.
- **Mluvit s žáky o vztazích**, pravidelně se jich ptát, jak se mají a cítí v kolektivu, podporovat pozitivní klima.
- Pokud se žák chce s něčím svěřit, neodbyť ho, ale vyslechnout ho, **nebagatelizovat jeho problém**.
- **Chválit před všemi**, trestat samostatně. **Vyvarovat se kolektivnímu trestání**.
- **Pozorovat**, co se ve třídě děje.
- Vytipovat **riziková místa** ve škole.
- Pracovat s potencionálními oběťmi a tlumit agresivní sklony možných agresorů.
- Spolupracovat s **rodiči**, informovat se vzájemně s **kolegy**.

### Rodič

- Vést své děti k **toleranci** k ostatním, zejména k odlišnostem. Učit je, že nemusí být s každým kamarád, ale **nesmí nikomu ubližovat**.
- Podporovat **zdravé sebevědomí** svého dítěte, přijetí sebe sama.
- **Chválit** a oceňovat jej i za maličkosti x trestat spravedlivě, za konkrétní čin, srozumitelně a bez odkladu.
- Najít si čas a **mluvit se svým dítětem**, **zajímat** se o jeho pocity, myšlenky, názory a neodsuzovat jej za ně. Více k tomu na našich stránkách „**Jak komunikovat s dítětem**“:

<https://podaneruce.cz/centra-sluzby/primarni-prevence/#1604444884786-eafc2d05-90ba>

