

Jak na šikanu? (praktické rady pro rodiče)

1. Co je vlastně šikana?

Šikana je agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje (nikoli nutně) a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepříjemností útoku pro oběť a samoučelností agrese.

U žáků se za šikanování nepovažuje škádlení nebo agrese, které nemá znaky šikanování. Jedním z rozlišujících prvků je schopnost žáka škádlení opětvat, bránit se mu, zastavit ho. Ve chvíli, kdy se žák škádlení nebo agrese neumí nebo nemůže bránit, cítí se bezradný a bezmocný, a přesto škádlení nebo agrese pokračuje, pak toto chování přerůstá v šikanu. Podobně, jedná-li se o šikanu pedagoga žáky, pak šikana není zlobení a nerespektování ze strany žáků, které postrádá znaky šikany. Naopak přerůstá v šikanu, stává-li se vědomým, záměrným, úmyslným a cítí-li pedagog, že není v jeho moci jej zastavit, cítí se bezbranně, ztrácí autoritu a poměr sil v rolích žák/žáci x pedagog se obrací.

2. Účastníci šikany

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

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

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! Nedovolte, aby někomu, kdo ubližuje, šikanuje, jeho chování procházelo!

3. Podoby šikany:

- **Přímá šikana** může mít podobu fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy), verbální (např. vulgární nadávky, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy); nebo neverbální (např. urážlivá gesta a zvuky, používání zstrašujících nebo výhrůžných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek)
- **Nepřímá šikana** má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení. Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo. Nepřímá šikana je většinou nefyzická, nicméně v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení. Nefyzické formy nepřímé šikany pak mohou zahrnovat záměrnou ignoraci nebo izolování žáka.
- Jednou z nejčastějších forem šikany je také **elektronická šikana**, tj. **kyberšikana**, která může mít podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka či učitele s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhrůžných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny, výhrůžné SMS nebo e-maily apod. Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti.

4. Možné důvody, proč žák o šikaně nemluví:

- bojí se, že by mu nikdo neuvěřil
- jeho sebevědomí je tak snížené, 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

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

- Jednejte rychle, ale uvážlivě.
- 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.

6. Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechuť dítěte jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztráta chuti k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčitě bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma; své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);

- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

7. Mám šikana řešit s agresorem, případně jeho zákonným zástupcem?

NE!!

8. Mám se obrátit na školu?

ANO!!

9. Další informace pro Vás

Škola má zpracován Preventivní program školy, který obsahuje seznam preventivních aktivit, jejichž realizací se snaží výskyt sociálně patologických jevů, mezi něž šikana patří, minimalizovat. Součástí jsou i doporučené postupy v případě výskytu těchto nežádoucích jevů.

Ve škole kontaktujte jako prvního třídního učitele. Pokud nemáte s třídním učitelem dobrý vztah či nemáte dostatečnou důvěru v něj, obraťte se na metodika prevence či výchovného poradce.

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

10. Jaká opatření může škola použít vůči agresorům?

Jakmile je vyšetřování dokončeno, 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 s navržením výchovných opatření (opatření k posílení kázně).

11. 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 a žáky třídy.

12. Další informace je získat například na následujících webových stránkách

<http://www.prevence-praha.cz/>

<http://www.minimalizacesikany.cz/>

<http://www.ppppraha.cz/>

Zpracováno na základě Metodického pokynu ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016)