

NÁVRH POSTUPU ŘEŠENÍ ŠIKANY - PRO RODIČE

Šikana je chování, kdy jeden nebo více žáků úmyslně, opakovaně ubližuje slabšímu spolužákovi či spolužačce. Mívá různé formy, podoby a stádia. Závažné případy mívají za sebou dlouhý a složitý vývoj, který graduje. Následky na duševním a tělesném zdraví oběti, ale i klimatu třídy mohou být vážné.

CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE PODEZŘENÍ?

- Ujistěte se, že nasloucháte svému dítěti. Vybírejte si chvíli, kdy se bude dítě cítit v pohodě, uvolněně mu naslouchejte. Nevytvírejte nátlak ani nehodnoťte, co dítě říká.
- Dejte najevo, že je pro vás dítě důležité, a že mu chcete pomoci (vysvětlete, že se nejedná o žalování).
- Mluvte s dítětem o jeho dobrých a špatných pocitech.
- Když je šikana doprovázena kyberšikanou, doplňte své záznamy kopiemi (printscreen) urážlivých komentářů či fotek ze sociálních sítí apod.
- Vysvětlete dítěti, že nerespektování šikany se může stupňovat. **Nikdo nemá právo ubližovat druhým a žádná situace nemůže šikanu ospravedlnit.**
- **Ujistěte dítě ve své podpoře, rozptýlte jeho obavy**, dítě musí mít pocit, že řešení šikany jeho situaci ještě zhorší (můžete zvážit i doprovod dítěte do/ze školy, případně jej dočasně nechat doma).

INDIVIDUÁLNÍ PODPORA DÍTĚTE



- Zaveďte každodenní rituál, **v klidu a laskavě aspoň 15 minut buďte jen pro dítě**. Naslouchejte mu, povězte si, co jste za den zažili a jak dítěti/vám bylo. Nemusíte dávat rady. Pokud dítě o situaci nechce mluvit, nabídněte, že kdyby potřebovalo, může za vámi kdykoli zajít.
- Šikana může u dětí vyvolat velké vnitřní napětí nebo i posttraumatickou stresovou reakci. Pokud vnímáte u vašeho dítěte strach, pocity viny, podráždění, nesoustředění, uzavírá se do sebe apod., neváhejte **zkonzultovat s odborníky**. **Individuální podpora dítěte** může mít velký význam. Osvědčuje se nabídka služeb, od jednorázových konzultací, terapií až po rozvojové skupiny dětí. Stejně tak se můžete obrátit na Pedagogicko-psychologickou poradnu, Preventivní ambulanci „21“ Plzeňského CPPT, krizové centrum Diakonie Západ a další.
- **„Nežít problémem“ – zaměřit se na hezké věci, „přijít i na jiné myšlenky.“**

5 ZNAKŮ ŠIKANY

- 1) **UBLIŽOVÁNÍ** (fyzické: bití, pošťuchování... psychické: posměšky, vylučování, ponižování, vyhrožování...)
- 2) **PŘEVÁHA/PŘESILA** (fyzická, sociální, věková, intelektová)
- 3) **VĚDOMÉ OPAKOVANÉ A ZÁLUDNÉ** jednání na konkrétní osobu.
- 4) **ÚMYSL** ublížit bezdůvodně a získat libidní představy agresora.
- 5) **BEZMOC, STRACH** (oběť se nedokáže bránit, protože má obavy o sebe).



OBRAŤTE SE NA ŠKOLU

- Jednou z nejdůležitějších (a současně nejtěžších) věcí při řešení šikany je **nepodléhat emocím**. Jednání budou úspěšnější, pokud se vám podaří vést je **věcně a konstruktivně**.
- Situaci neřešte s agresorem ani s jeho rodiči. Riskujete, že se šikana zhorší vám a vašemu dítěti.
- **Nejprve se obraťte na třídního učitele (školního metodika prevence)** – seznámte ho co nejobjektivněji a nejpodrobněji s tím, co dítě říká, co jste si všimli, předložte své poznámky.
- **Požádejte TU o citlivé prošetření situace a aktuální ochranu dítěte ve škole. Dohodněte termín navazující schůzky** (cca 2–3 dny). Domluvte se s učitelem, že jednání bude potvrzeno stručným zápisem – máte na to právo.
- **V rámci navazné schůzky vás TU/vedení školy** informuje o výstupech šetření (potvrzení/nepotvrzení šikany) a opatřeních k obnově bezpečí (zvýšený dohléd, práce s klimatem třídy, individuální podpora žáka aj.). Ptejte se na konkrétní kroky, které škola podnikne, to, jak můžete pomoci vy sami.
- V případě podezření na trestný čin (vydírání, vyhrožování, krádež apod.) se obraťte na Policii ČR.



Pedagogicko-psychologická
poradna
Plzeňského kraje

Pracoviště Plzeň-město
Částkova 78, 326 00 Plzeň
poradnamesto@pepor-plzen.cz

NÁVRH POSTUPU ŘEŠENÍ ŠIKANY - PRO RODIČE

Šikana je chování, kdy jeden nebo více žáků úmyslně, opakovaně ubližuje slabšímu spolužákovi či spolužačce. Mívá různé formy, podoby a stádia. Závažné případy mívají za sebou dlouhý a složitý vývoj, který graduje. Následky na duševním a tělesném zdraví oběti, ale i klimatu třídy mohou být vážné.



POKUD VAŠE JEDNÁNÍ S UČITELEM OPAKOVANĚ SELHÁVÁ

- **Obratťte se na školního metodika prevence, eventuálně ředitele školy.** Předložte mu zápisy, jak jste dosud šikanu svého dítěte řešili. Škola je povinna se vaším oznámením zabývat (písemná forma je někdy vhodnější). Kroky při řešení šikany by měly být v souladu s Metodickým pokynem MŠMT. Požádejte o stručný zápis ze setkání.
- V případě, že se ani vedení školy řešení šikany dostatečně nevěnuje, máte **možnost podat stížnost ke zřizovateli školy nebo České školní inspekci.**
- Situaci **můžete konzultovat s oblastním metodikem prevence** v Pedagogicko-psychologické poradně nebo ve Středisku výchovné péče.
- **Můžete využít i telefonické nebo online poradny** Minimalizace šikany nebo Rodičovské linky.

WEBOVÉ ODKAZY A KONTAKTY

- **Informační portál o šikaně a online poradna:**
<http://www.minimalizacesikany.cz/> / Tel: 116 000
- **Pedagogicko-psychologická poradna** a kontakt na okresní metodiky: <https://www.pepor-plzen.cz/primarni-prevence/prehled-zakladni-informace> / Tel: 377 468 111
- **Středisko výchovné péče Plzeň:**
<https://www.dduplzen.cz> / Tel: 777 179 175
- **Preventivní ambulance „21“, CPPT:**
<https://www.cppt.cz> / Tel.: 602 686 893
- **Krizové centrum Diakonie Západ v Plzni:**
<https://www.diakoniezapad.cz> / Tel.: 733 414 421
- **Rodičovská linka:** <http://www.rodicovskalinka.cz> / Tel.: 606 021 021
- Webové stránky **E-bezpečí** o kyberšikaně a online poradna: <http://poradna.e-bezpeci.cz>
- **MŠMT metodické pokyny:**
<https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Zpracováno metodiky prevence PPP Plzeň s
využitím interních materiálů PPP, Minimalizace
šikany a dalších.



Pedagogicko-psychologická
poradna
Plzeňského kraje

Pracoviště Plzeň-město
Částkova 78, 326 00 Plzeň
poradnamesto@pepor-plzen.cz