

## **Vážení rodiče,**

Naše škola již několik let pracuje podle Minimálního programu prevence sociálně patologických jevů, jehož součástí je Program proti šikanování.

Šikanování je mimořádně nebezpečná forma násilí, která ohrožuje základní výchovné a vzdělávací cíle školy. Šikana se v zárodečné fázi vyskytuje téměř v každé škole, a proto je nutné věnovat tomuto jevu zvláštní pozornost.

### **Charakteristika šikanování**

Šikana je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu. Ta zahrnuje útoky pomocí e-mailů, sms zpráv, vyvěšování urážlivých materiálů na internetové stránky. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování dítěte.

Žádný rodič nemá jistotu, že se jeho dítě nestane obětí šikany. Cesty lidských povah a činů jsou nevyzpytatelné, do soukolí agrese se může dostat každý. Jednou proto, že je chytrý, jindy že chytrý není. Šikana nemá důvod, má jen oběť, většinou nahodilou. Než se rodiče dozvědí, co jejich dítě prožívá, řetězec událostí se proplétá a je čím dál složitější ho rozpojit. Většinou je pro šikanovaného velmi bolestivé a traumatické, má-li říci rodičům, jak je ponižovaný, jak je trapný, jak se neumí prosadit a jak ho nikdo nebere. Existuje však řada varovných signálů, podle kterých by měli rodiče poznat, že s jejich dítětem není něco v pořádku.

### **Vážení rodiče, doporučujeme, abyste si všímali těchto možných příznaků šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště, když dříve mělo školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze spaní, např.: "Nechte mě"!
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se.

- Dítě bývá doma smutné či apatické, objevují se výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co ho trápi.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody k jejich získání (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, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Svě zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

### **Co můžete v případě podezření na šikanu dělat?**

- Pokud se vám dítě svěří se svým trápením, důvěřujte mu, podpořte ho a slibte mu pomoc.
- Především ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se na vás spolehnout.
- Stane-li se vaše dítě obětí nebo svědkem šikany, mívá kromě strachu pocit studu a spoluviny, přestože se jí nezúčastnilo. Vždy svým dětem naslouchejte a nezlehčujte to, co vám vyprávějí.
- Snažte se přesně zjistit, co se dělo. Pokuste se tedy zjistit co nejvíce informací a podrobností.
- Kdybyste měli jakékoliv podezření, že je Vašemu dítěti ubližováno, neváhejte se obrátit na třídního učitele, výchovnou poradkyni, metodičku prevence nebo ředitele školy. Vaši informaci budeme brát na vědomí a budeme se snažit situaci okamžitě řešit.
- Při řešení problému spolupracujte se školou.

### **Co vám jako škola nabízíme:**

- Bereme vážně všechny informace, se kterými se nám svěříte.
- Každou situaci prošetříme.
- Máme speciální krizový plán řešení šikany, podle kterého učitelé spolupracují podle předem dohodnutých postupů.
- Víme, čeho si máme všímat.

- Víme, že musíme šikanu řešit komplexně, proto spolupracujeme s odborníky tam, kde končí naše profesní kompetence.
- Poradíme vám, kam se obracet pro odbornou radu, kde sehnat další informační zdroje.

**Ve škole se můžete obrátit na:**

Metodička prevence: Mgr. Zuzana Jandlová, [jandlova@dlouha56.cz](mailto:jandlova@dlouha56.cz), 556 06 475

Výchovný poradce: Mgr. Vladan Videnka, [videnka@dlouha56.cz](mailto:videnka@dlouha56.cz), 556 704 432

Školní psycholog: Andrzej Toman, [poradny@gmail.com](mailto:poradny@gmail.com)

Ředitel školy: Mgr. Ladislav Pospěch [pospech@zsjubilejni.cz](mailto:pospech@zsjubilejni.cz), 556 315 411

Zástupkyně: Mgr. Jana Maloušková, [malouskova@dlouha56.cz](mailto:malouskova@dlouha56.cz), 556 705 566

Zástupkyně: Mgr. Zdenka Havlíková, [havlikova@dlouha56.cz](mailto:havlikova@dlouha56.cz), 556 706 475

Od pátku 16. 1. 2009 byla na MŠMT zřízena krizová telefonní linka k šikaně pro učitele, žáky a jejich rodiče - tel.: 286 881 059.

**Odpovědi na otázky:**

**Co je to šikana a jak ji poznáte?**

**Jak se zachovat a na koho se můžete obrátit?**

**Kdy škádlení přerůstá v šikanu?**

můžete nalézt také na těchto webových stránkách:

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

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

## **Milý žáku, milá zákyně,**

pokud budeš mít pocit, že je Ti ubližováno, ať už spolužáky či doma, neváhej se obrátit na třídního učitele, výchovnou poradkyni nebo metodičku prevence. Jsou to osoby, kterým se můžeš svěřit, mohou Ti s tvým trápením pomoci.

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál?

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto?

**PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ (ŠKOLNÍ METODIČOU PREVENCE, ŠKOLNÍM PSYCHOLOGEM, VÝCHOVNÝM PORADCEM).**

### **Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímali si tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

### **Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

### **Jak se můžeš bránit?**

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům.
- Pokud se ostýcháš, nebo se stydíš o svých obavách otevřeně hovořit, můžeš využít školní schránku důvěry, kde vložíš psaníčko s Tvými starostmi, které nemůžeš vyřešit sám, s kamarády nebo rodiči.

**Neboj se a svěř se svými starostmi. Sdělená bolest je poloviční, když se s ní podělíš s někým, kdo pomůže!!!!!!!!!!!!**

**V případě, že nenajdeš odvahu svěřit se třídnímu učiteli, výchovnému poradci, metodičce prevence, vedení školy ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 800 155 555 nebo 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.**

**Dále byla MŠMT zřízena krizová telefonní linka k šikaně pro učitele, žáky a jejich rodiče - tel.: 286 881 059. Je v provozu od pátku 16. 1. 2009**