



NÁVRH POSTUPU ŘEŠENÍ ŠIKANY – pro rodiče

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

5 ZNAKŮ ŠIKANY – má je i váš případ?

- 1) UBLIŽOVÁNÍ (fyzické: brání věcí, strkání.... psychické: posměšky, vyčleňování, ponižování, vyhrožování...).
- 2) PŘEVAHA (fyzická, početní, mocenská, věková, intelektová).
- 3) Většinou OPAKOVANÉ a ZACÍLENÉ jednání na konkrétní dítě.
- 4) MOTIV ublížit bez objektivní příčiny, na základě bludné představy agresora.
- 5) BEZMOC, STRACH (oběť se nedokáže bránit, požádat o pomoc ani své okolí).

Šikana nebo konflikt? Konflikt je střet dvou podobně silných/vyrovnaných dětí (skupin), bývá většinou situační krátkodobý veřejný a není doprovázen bezmocí oběti. Šikana může být snadno zaměněna za konflikt, má ale jiné příčiny a proto specifické způsoby řešení.

CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE PODEZŘENÍ?

- Udělejte si čas na rozhovor s dítětem. Vyberte si chvíli, kdy se bude dítě cítit v pohodě, věnujte mu plnou pozornost. Někdy je zapotřebí dát mu čas, netlačit na něj.
- Dejte mu najevo, že situaci berete vážně a chcete mu pomoci (vysvětlete, že svěřit se není žalování).
- Zjistěte co nejvíce podrobností. Vlídne se doptávejte na to, kdo dítěti ubližuje, jak dlouho to trvá, kde se ubližování odehrává, jak probíhá a na případné nestranné svědky. Buďte co nejkonkrétnější, zjištěné skutečnosti je dobré si zapsat.
- Pokud je šikana doprovázena kyberšikanou, doplňte své záznamy kopiemi (printscreen) urážlivých komentářů a konverzací ze sociálních sítí apod.
- Vysvětlete dítěti, že neřešená šikana se může stupňovat. Nikdo nemá právo ubližovat druhým a za šikanu si nemůže samo.
- Ujistěte dítě svou podporou, rozptylte jeho obavy, dítě může mít pocit, že řešení šikany jeho situaci ještě zhorší (můžete zvážit i doprovod dítěte do/ze školy, případně jej dočasně nechat doma).

OBRAŤTE SE NA ŠKOLU

- Jednou z nejdůležitějších (a současně nejtěžších) věcí, při řešení šikany je nepodléhat emocím. Jednání budou úspěšnější, pokud se nám podaří vést je věcně a konstruktivně.
- Situaci neřešte s agresorem ani s jeho rodiči! Riskujete, že se to obrátí proti vám a vašemu dítěti.
- Nejprve se obraťte na třídního učitele - seznamte ho co nejobektivněji a nejpodrobněji s tím, co jste zjistili od svého dítěte - použijte své poznámky.
- Požádejte TU o citlivé prošetření situace a aktuální ochranu dítěte ve škole. Dohodněte termín návazné schůzky (cca 2 – 3 dny). Domluvte se s učitelem, že z jednání bude pořízen stručný zápis – máte na to právo.
- V rámci návazné schůzky vás TU/vedení školy informuje o výstupech šetření (potvrzení/vyvrácení šikany) a opatření k obnově bezpečí (zvýšený dohled, práce s klimatem třídy, individuální podpora žáka aj.). Ptejte se na konkrétní kroky, které škola/učitel podnikne i to, jak můžete pomoci vy sami.
- V případě podezření na trestný čin (vydírání, vyhrožování, krádež apod.) se obraťte na Policii ČR.

INDIVIDUÁLNÍ PODPORA DÍTĚTE

- Zaveďte každodenní rituál, v klidu a laskavě aspoň 15 minut buďte jen pro dítě. Naslouchejte mu, povídejte 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 kdykoliv 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 aj., neváhejte zkonzultovat s odborníky. Individuální podpora dítěte může mít velký význam. Osvědčuje se nám SVP Plzeň se širokou nabídkou 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“.

POKUD VAŠE JEDNÁNÍ S UČITELEM OPAKOVANĚ SELHÁVÁ

- Obráťte se na ředitele školy. Předložte mu zápisy, jak jste dosud šikany svého dítěte řešili. Škola je povinná 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/>
- Pedagogicko-psychologická poradna a kontakt na okresní metodiky <https://www.pepor-plzen.cz/primarni-prevence/prevence-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 www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny