

# Šikana

## Definice pojmu

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – **bezmocnost oběti**.

Neoddělitelnou součástí problému je **skupinová dynamika**.

## Varovné signály šikany pro rodiče

- dítě nemá kamaráda
- nechce jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
- ztráta zájmu o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí, je zamklé
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřenin, modřin, popálenin)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

## Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určitě podezření, že by mohlo jít o šikánování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbudte, rozptýlte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího, než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

## Konkrétní kroky

- Zjistěte přesně – pozor – „nevyšetřujte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
  - Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
  - Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
  - Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjedte na chatu, chalupu či k prarodičům.
  - Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
  - Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
  - Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou.
- Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.

**Spojte se s pedagogickými pracovníky školy a speciálními pedagogy či psychology a domluvte společnou pomoc a řešení.**