

## **Základní informace o šikanování pro rodiče**

### **Jak poznám, že je dítě šikanováno?**

Ne všechny děti jsou ve škole šikanovány, ale potkat to může každé z nich. Vnímavý rodič si změny v chování dítěte vyvolané zkušeností se šikanou může všimnout jako první.

Doporučujeme všimnout si zejména těchto projevů chování:

**Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.**

**Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.**

**Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.**

**Nechut' jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě 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 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 je 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, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.**

**Dítě si stěžuje na neurčité 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 víc, než mělo ve zvyku.**

Jestliže pozorujete některé z výše uvedených příznaků, naslouchejte svému dítěti, projevte mu svou podporu a důvěru. Dohodněte se s ním na dalších krocích. Nedělejte nic bez jeho vědomí. Doporučujeme navštívit třídního učitele, metodika prevence, výchovnou poradkyni, školní psychologku či ředitele školy.

V případě, že mám podezření, že s mým dítětem něco není v pořádku (pozorují některé z varovných znaků) nebo mi ono samo o šikaně řekne, je potřeba nejprve zjistit co se vlastně děje.

## **Jak s dítětem o šikaně hovořit?**

Vyberte si pro rozhovor chvíli, kdy se bude dítě cítit v pohodě

Na rozhovor si udělejte čas, věnujte mu plnou pozornost a nenechte se rozptylovat jinými vlivy (telefony, televize apod.)

Dejte mu najevo, že situaci berete vážně a chcete mu pomoci

Zjistěte co nejvíce podrobností (co a kdy se přesně stalo, případně kdo nezúčastněný to může dosvědčit. Zjištěné skutečnosti je dobré si zapsat.)

Ujistěte dítě svou podporou, rozptylte jeho obavy - dítě může mít pocit, že řešení šikany může jeho situaci i zhoršit.

Vysvětlete dítěti, že neřešená šikana se může stupňovat, že nikdo mu nemá právo ubližovat a, že za šikanu si nemůže samo.

## **Jak postupovat dále?**

Jednou z nejdůležitějších (a současně nejtěžších) věcí, při řešení šikany svého dítěte je nepodléhat emocím. Veškerá 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.

Obráťte se na školu. Nejprve se obraťte na třídního učitele - seznámte ho co nejobektivněji a nejpodrobněji s tím, co jste zjistili od svého dítěte - použijte své poznámky. (Kdo dítě šikanuje, jak dlouho to trvá, kde se šikana odehrávala, jak šikana probíhala, případní svědci. Buďte co nejkonkrétnější, pokud je šikana doprovázena kyberšikanou, doplňte své záznamy kopiemi urážejících mailů, SMS apod.) Domluvte se s učitelem na dalším postupu.

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

## Když moje dítě šikanuje

Málokterý rodič by si přál slyšet, že jeho dítě ubližuje někomu jinému. Nicméně i takovouto zprávu můžete ze školy obdržet. V takové nelehké situaci je důležité nedělat unáhlená rozhodnutí.

Nekritické hájení vlastního dítěte nebo napadání druhé strany nepomůže nikomu ze zúčastněných. Vstřícnost a ochota ke spolupráci vám umožní se v situaci rychle a dobře zorientovat a minimalizovat nepříjemné důsledky průběhu šetření.

Poznat, že mé dítě je iniciátorem šikany, je těžké. Šikanovat totiž mohou i děti, do kterých bychom to nikdy neřekli. Mohou to být jak děti agresivní, sebestředné, prospěchově propadající, jedničkáři, děti z rodin sociálně potřebných, ale i z rodin s vysokou ekonomickou úrovní. Mají však něco společného, něco jim chybí. Obvykle to bývá hlubší emocionální vztah v rodině a dostatek pozitivní pozornosti od rodičů. Z toho vyplývá, že jestliže chci, aby se mé dítě k ostatním chovalo lidsky, je dobré pravidelně se dítěti věnovat, kontrolovat kde a s kým se stýká a jeho volný čas smysluplně vyplnit.

Jestliže vaše dítě bylo opravdu aktérem šikany, může být jeho chování voláním o pomoc v těžké životní situaci nebo nevhodným způsobem sebeprosazování. Pro jeho další pozitivní psychosociální vývoj je důležitá pomoc odborníka - školního psychologa, např. středisko výchovné péče, pedagogicko-psychologické poradnu.