

## Informace pro zákonné zástupce

### Šikana

#### Definice pojmu

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické; ponižování lidské důstojnosti.

Dominantní znak šikany – **bezmocnost oběti**.

Neoddělitelnou součástí problému je **skupinová dynamika**.

#### Vnější charakteristika šikanování

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. 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 (např. v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí), tak i útoky slovní (v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování). Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Rovněž se může realizovat prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu.

**Kyberšikana** je jednou z forem psychické šikany. Je to zneužití ICT (informačních a komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrožit, ublížit mu. Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočnicí. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost (podrobněji viz metodické doporučení).

Důležité znaky šikanování: **záměrnost, cílenost, opakování (není podmínkou), nepoměr sil, bezmocnost oběti, nepřijemnost útoku, samoučelnost agrese**.

Za šikanování se nepovažuje škádlení a agrese, která nemá znaky šikanování (opakování, záměrnost atd.). Například, když se tzv. „poperou“ dva přibližně stejně silní žáci kvůli dívce, která se jim oběma líbí, nejde o šikanování, protože tu chybí nepoměr sil, kdy oběť se neumí nebo z různých příčin nemůže bránit.

Kyberšikanou **není oprávněná kritika** na internetu bez zlého úmyslu, bez nadávek a ponižování. Termínem kyberšikana neoznačujeme rovněž vzájemné internetové psychické násilí a ani věcný konflikt (i opakovaný) mezi rovnocennými partnery.

Od kyberšikany je potřeba odlišovat příbuzné fenomény, které jsou často s kyberšikanou provázány nebo se s ní částečně překrývají, nicméně samy o sobě označují jiný typ násilného chování. Patří mezi ně například happy slapping, sexting, hoax, spam, cyberstalking, flaming, phishing.



## Projevy šikanování

Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany podle typu agrese (typu nebo prostředku týrání) patří:

- fyzická agrese, přímá a nepřímá (patří sem i krádeže a ničení majetku oběti);
- verbální šikana, přímá a nepřímá – psychická šikana (součástí je i kyberšikana, děje se pomocí informačních a komunikačních technologií);
- smíšená šikana, kombinace psychické a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy apod.).

## Varovné signály šikany pro rodiče

**Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování (dle MP MŠMT):**

- 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;
- nechť dítě jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztráta chuti k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři 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 ho 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, 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 více, než mělo ve zvyku.

## Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbud'te, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci, a to potom musíte dodržet. Vyslechněte 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 – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o nichž 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, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda může být samo.
- Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
- Zhodnoťte velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte ani sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.

## Jak poznám, že moje dítě pije alkohol nebo bere drogy?

- Změnila se osobnost vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad? Je vznětlivý a agresivní?
- Straní se vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratilo zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestalo trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se vám doma ztrácí peníze i věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)? Utrácí hodně peněz?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách, nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí? Má tajnosti?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení? Začervenání kolem nosu?
- Ztratilo vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?

- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se, že je vaše dítě nemocné, unavené a protivné ráno po možném užití drog předešlý den? Ztratilo chuť k jídlu? Hubne?
- Přestalo se vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěné?
- Má zvýšený zájem o drogové symboly (hudbu, trička, ...)?

## **Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami**

### **Co dělat?**

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Požívání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat brání drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.

Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. Je to velmi obtížné, když se dítě chová nevhodně a hájí hodnoty pro vás nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**

Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**

Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když se chová nerozumně. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.

Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.

**Jestliže dospívající není ochoten přistoupit ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).

**Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné v prvním období trávit s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

**Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.

**Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, ale nutné. Stejně **nutné je oceňovat i drobné pokroky a změny k lepšímu.** A také je třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má z předchozí doby a na které se dá navázat.

**Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (prarodiče), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.

**Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří** v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.

**Bud'te pro dítě pozitivním modelem.** K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.

**Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě pomoc odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.

Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "**tvrdá láska**". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

### **Čemu se vyhnout?**

**Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela závislost na návykové látce.

**Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.

**Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťástí často ano.

**Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojení proti druhému rodiči.**

**Nezanedbávejte sourozence dítěte,** které zneužívá alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a vaši péči a zájem potřebují.

**Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti,** zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.

**Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu stejně dojde.

**Nedejte se vydírat.** Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.

**Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**

**Vyhňte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.

**Nejednejte chaoticky a impulzivně.**

**Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.

**Neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.

**Nedělejte zbytečně "dusno".** Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.

**Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.

**Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

**Další informace získáte na webových stránkách naší školy (<http://www.oahshb.cz>).**