

PREVENCE PATOLOGICKÝCH JEVŮ

ŠIKANA

Základní informace pro rodiče

Co je šikana

Šikana je **úmyslné a opakované fyzické nebo psychické ubližování** slabšímu jedinci či skupině silnějším jedincem nebo skupinou.

Dítě, které se stane obětí, **není schopno situaci samo zvládnout**.

Základní formy šikany:

- **Psychická šikana:** pomlavy, vylučování z kolektivu, ponižování, ignorování
- **Fyzická šikana:** bití, strkání, krádeže, ničení věcí
- **Verbální šikana:** nadávky, zesměšňování, urážky
- **Kyberšikana:** útoky přes sociální sítě, internet, mobilní telefon

Zásadní rozdíl:

- **Škádlení** – je zábava pro obě strany.
- **Ubližování** – baví pouze agresora; oběť se cítí zraněná a bezmocná.

Jakmile se dítě neumí bránit, necítí se dobře a situace se opakuje, **nejde o škádlení, ale o šikanu**.

Fáze zrodu ubližování a možnosti zásahu školy

1. stádium – mírné psychické formy násilí

- dítě je okrajovým členem kolektivu, necítí se dobře,
- ostatní se s ním nebaví, vyčleňují ho z činností,
- bývá terčem vtípků, posměchu, pomluv,
- nechťejí s ním spolupracovat.

Typické znaky:

- dítě je často samo,
- komunikace s vrstevníky se zhoršuje,
- vyhledává kontakt s mladšími dětmi.

Tato situace je zárodkem šikany a může se dále rozvinout, pokud učitelé a spolužáci nezareagují.

2. stádium – mírná fyzická agrese

- přidává se **drobná fyzická agrese**, např. strkání, zatažení,
- objevují se útoky na majetek,
- roste míra **psychické manipulace**, výhrůžek, příkazů,
- dítě reaguje **útekem do nemoci**, ztrácí chuť chodit do školy.

Typické znaky:

- věci dítěte bývají poškozené nebo ztracené,
- dítě se bojí některých spolužáků,
- jeho chování se mění – je uzavřené, podrážděné.

Pokud se situace neřeší, následují další, závažnější stadia, která již vyžadují odborný zásah.

Jak poznat, že se to může týkat vašeho dítěte

Dítě, kterému je ubližováno, o tom často **nemluví**.

Pozorný rodič však může situaci **včas rozpoznat** podle varovných signálů.

Varovné znaky šikany:

1. Dítě má **poruchy spánku**, usíná s pláčem, křičí ze spaní.
2. **Nemá kamarády**, domů za ním nikdo nechodí.
3. Není zváno na návštěvy nebo narozeniny spolužáků.
4. **Vyhýbá se škole**, odchází neochotně, často žádá o doprovod.
5. **Ztrácí nebo má poškozené věci**, nechce vysvětlovat proč.
6. Náhle se **zhoršuje školní prospěch** nebo soustředění.
7. **Ztrácí chuť k jídlu**, někdy přichází domů hladové.
8. **Zdržuje se po škole**, volí jiné cesty domů.
9. **Nechce mluvit o škole**, mění téma hovoru.
10. **Působí smutně, úzkostně, má výkyvy nálad.**
11. **Žádá o peníze**, přitom má nepravděpodobné výmluvy.
12. **Simuluje nemoci**, aby nemusela do školy.
13. **Agresivně se chová** k sourozencům nebo rodičům – přenáší napětí.
14. **Reaguje strachem** na spolužáky nebo na zmínku o škole.

Jeden znak nemusí znamenat šikanu, ale kombinace více z nich už je důvodem k ostražitosti.

Jak reagovat jako rodič

1. Všimněte si změn v chování dítěte.

Pokud se chová jinak než obvykle, zpozorněte.

2. Zkuste si v klidu promluvit.

Budte trpěliví, nenuťte dítě k odpovědím, ale dávejte najevo zájem.

3. Naslouchejte a věřte mu.

Nezlehčujte situaci („to nic není“, „vyřídí si to sám“) – dítě se cítí bezmocně.

4. Kontaktujte školu.

Informujte třídního učitele, školního metodika prevence nebo vedení školy.

5. Vyžádejte si odbornou pomoc.

Školní psycholog, PPP, krizové centrum – společně mohou pomoci situaci řešit.

6. Dítě podpořte a chvalte.

Pomozte mu obnovit sebedůvěru a pocit bezpečí.

Užitečné kontakty

-  **Linka bezpečí:** 116 111 (nonstop, zdarma)
-  **Rodičovská linka:** 606 021 021
-  **Nenech to být:** www.nntb.cz
-  **E-Bezpečí:** www.e-bezpeci.cz

Závěrem

Šikana je vážný problém, který může mít dlouhodobé následky.

Je důležité, aby rodiče, učitelé i žáci spolu **otevřeně komunikovali**, včas si všímali varovných signálů a nebáli se hledat pomoc.

„Je hrozné, když už dítě promluví – a dospělí mu nevěří.“

— M. Kolář, odborník na problematiku šikany

Vypracovala:

Mgr. Dana Klímová

V Nižboru, září 2025